يد

هزار و یک نکتهٔ طلائی

در زناشویی و تربیت صحیح فرزندان

ویژه اهل سنت

آنچه در این کتاب می خوانید :

- نکته های اعجاز آور در همسریابی ،ازدواج و فنون زناشویی
- طریقه رفتار با همسر و فرزند (راهنمای یک زندگی عالی)
- مسایل روحی ،روانی ،آداب معاشرت ،درسهای موفقیت برای زندگی و بسیاری از مطالب گوناگون وضروری دیگر برای مربیان

تالیف

بیژن هاشمی پور



جدید

هزار و یک نکتهٔ طلایی

در

زناشویی و تربیت صحیح فرزندان

آنچه در این کتاب می‌خوانید:

- نکته‌های اعجازآور در همسریابی، ازدواج و فنون زناشویی
- طریقهٔ رفتار با همسر و فرزند (راهنمای یک زندگی عالی)
- مسایل روحی، روانی، آداب معاشرت، درسهای موفّقیّت برای زندگی

و بسیاری از مطالب گوناگون و ضروری دیگر برای مربّیان.

تألیف:

بیژن هاشمی‌پور

هاشمی پور، بیژن ـ ۱۳۴۴
هزار و یک نکته طلایی در زناشویی و تربیت صحیح فرزندان/ تالیف بیژن هاشمی پور. ـ تربت جام: انتشارات شیخ الاسلام احمد جام، ۱۳۷۹.

۱. زناشوئی (اسلام). ۲. اسلام و خانواده. الف. عنوان.
۲۹۷/۷۲۵ BP ۲۵۸/۵

انتشارات شیخ الاسلام احمد جام

هزار و یک نکته طلائی

نویسنده	:	بیژن هاشمی پور
ناشر	:	شیخ الاسلام احمد جام
تیراژ	:	۵۰۰۰ نسخه
نوبت چاپ	:	پنجم – ۱۳۹۰
چاپخانه	:	دقت (۶خط) ۳۱۲۵۰۵۲
قیمت	:	۲۵۰۰ تومان
شابک	:	۹۷۸-۹۶۴-۶۷۶۵-۲۲-x

تلفن: ۲۲۲۴۴۷۱ - ۲۲۲۵۲۳۸ - ۰۵۲۸

فهرست کتاب

تألیف این اثر گرانسنگ «ناقابل» را به همسَفَرم (همسرم) که در عرصهٔ پُرتکاپویِ حیات زناشویی، دارای تعهّدی راستین (صادقانه) است، با همهٔ بی‌نیازی‌اش پیشکش می‌نمایم.

به نام آنکه فکرت آموخت

پیش درآمدِ سخن

اندیشهٔ نگارش چنین اثری از سال ۱۳۶۶ (هجری شمسی) به ذهنم خطور کرد و بر آن شدم که به این تفکّر شگرف، همّت گذارم، کاری که دستاوردِ دوازده سال پژوهش همراه با بردباری و آرزومندی، برایم به شمار می‌آمد، کتابی که با سلیقهٔ ویژه‌ای توأم با دود چراغ خوردن به پایان رسید و نتیجهٔ چنین کار سامان یافته‌ای را در پیش روی می‌بینید. اثری که بیشینهٔ آن به دست آمده از بررسی افزون بر یک صد جلد کتاب، صدها روزنامه و مجلّه، دهها برنامهٔ آموزشی و تربیتی پخش شده از تلویزیون، دهها گفتگو با خانواده‌های کامیاب، بهره‌گیری از زندگینامه‌ها، استفاده از تجربه‌های گرانسنگِ بزرگانِ فراخ مایه، اندیشه‌وَران، عِلموَران، دانشوران و کارآزمایی‌های خودِ نگارنده و خلاصهٔ سخن، کوشش بر گلچینی از بهترینها بوده که برای زوجهای جوان و سایر افرادی که برای زندگی خود ارزش شایان توجّه قایل هستند، می‌تواند راهنما و کارگشا باشد و به راستی (بی‌گمان) آیا از دیرباز خانواده‌های بسیاری وجود نداشته‌اند که اگر به سفارشهای اثر کنونی آگاه

بودند، بی شک و تردید دارای زندگی ناخواستهٔ واپس مانده، نمی‌شدند؟ تنشهای زندگی‌شان ناپدیدتر نمی‌گردید و پریشانی اندیشهٔ آنان در زندگی زناشویی بی‌رنگ‌تر، نمود پیدا نمی‌کرد؟ باری، افسوس و بسا افسوس که با نبودِ اطلاعات (آگهانش) و کم‌مایگی، زندگی اندوهناکی را در گذر زمان سپری نموده‌اند و همین موضوع بود که مرا به دست یازیدنِ اثری کارآمد و چکیده‌ای پرمایه برانگیخت. باید بیفزایم که عشق و زمینه‌های دلبستگی، به واداشتن تفکّرم در انجام کار، بی‌تأثیر نبوده است. البته در چنین کارها چه بسا داور نهایی، زمان است و روزگاران دیگر، تا داوری کنند که آیا بر سر چنین کاری عمر بیهوده صرف شده است یا خیر!

قلم زدنِ این کار وامدارِ همّت دوستان و یاورانی چند بوده است که در طول مدّت نگارش این اثر، با ذوق سرشار خود، دلگرم کننده و مشوقم بوده‌اند و پیوسته یادآور تألیف این گونه اثری، که به حق از آنان سپاسمندم.

امید دارم که مطالعهٔ کتاب امروزین، جهشی عظیم و بس فزونتر در مایه‌وَر ساختن اندیشهٔ علاقه‌مندان و اهل کتاب کرده باشد. در کمال بی ادّعایی نیز، یادکردِ این شعر پرمحتوا را از سخنور پر آوازه و شاعر نیک‌اندیشِ قرن هفتم هجری قمری (۶۷۲-۶۰۴) ایران زمین یعنی مولانا ضروری می‌دانم:

آب دریا را اگر نتوان کشید — هم به قدر تشنگی باید چشید

توضیح اینکه، کتاب حاضر شامل دو قسمت است. بخش اوّل یعنی از شماره ۱ الی ۶۹۲ که مربوط به نکته‌های زناشویی و همسرداری است و بخش دوم از شماره ۶۹۳ الی ۱۱۱۱ که در رابطه با حاملگی، رشد و تربیت فرزند می‌باشد. نا گفته نماند که با توجّه به ۱۱۱۱ نکته آورده شده، اسم کتاب را ۱۰۰۱ نکتهٔ طلایی (یعنی ۱۱۰ نکته کمتر) انتخاب کرده‌ام.

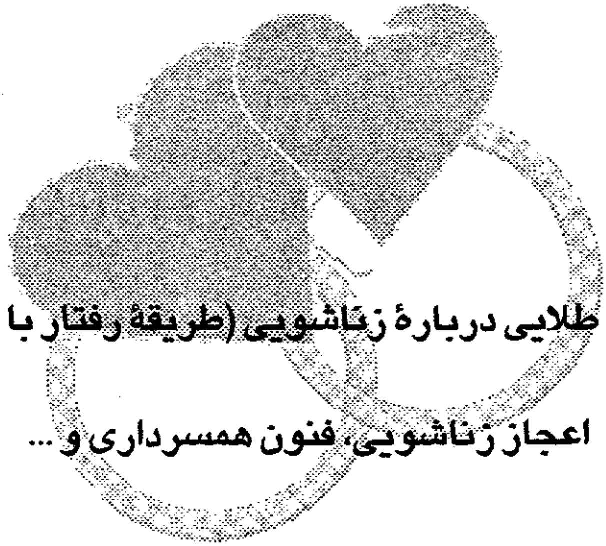
در ضمن باید یاد آور شوم چون شیوهٔ خط (املای) فارسی، در وضع ناهماهنگی به سر می‌برد، لذا سعی بر این بوده، در نگارش کلمه‌های به کار رفته در جمله‌ها، بیشتر سهولت خواندن در نظر گرفته شود. (البته ناگفته نماند که در موارد بسیاری، از کتاب شیوهٔ املای فارسی، چاپ مرکز نشر دانشگاهی، به عنوان راهنما استفاده شده است.)

امیدوارم چنانچه مطالعه کنندگان این کتاب نظر یا پیشنهادی دارند، با نشانی: قزوین، صندوق پستی ۱۱۹۶-۳۴۱۸۵ مکاتبه نمایند.

سرانجام باید از مسئول انتشارات شیخ‌الاسلام احمد جام جناب آقای سربوزی به حق و سپاسگزارانه یاد کنم که به ندای اینجانب نخستین پاسخ صادقانه و مثبت را در میان چند ناشر علاقه‌مند دیگر دادند و با دستِ همّتِ خود و نشر این گونه اثری، در پیشبرد فرهنگ زناشویی و ... یاوریِ اساسی کردند که خداوند یارَش باد.

بیژن هاشمی پور ۱۳۷۸/۳/۳

بخش اوّل



نکته‌های طلایی دربارهٔ زناشویی (طریقهٔ رفتار با همسر)،

اعجاز زناشویی، فنون همسرداری و ...

۱- در انتخاب همسر به اندازهٔ لازم تأمّل و دقّت کنید.

۲- زن یا شوهری را که برای زندگی انتخاب می‌کنید، به سوی خود جلب نمایید.

۳- برای ازدواج خود شخصی را انتخاب کنید که صدیق، وفادار، مهربان، گشاده‌دست، نجیب و دارای ایمانِ درونی به خداوند باشد.

۴- ازدواجی که بر اساس پول، شغل، مقام و مسایل مادّی به‌وجود آمده باشد نمی‌تواند پیوندی محکم، عاشقانه و مهرآمیز باشد.

۵- هر مرد و زنی باید از لحاظ ذهنی و اخلاقی با همدیگر توافق داشته باشند.

۶- از شوک (های) شدید عاطفی در زندگی‌تان پرهیز نمایید و بر هیجانهای خود مسلّط شوید.

۷- همواره نظم، ترتیب و دقّت را در کارهای خود رعایت کنید.

۸- با بستگانِ خود رفت و آمد نمایید (از گوشه‌نشینی و انزوا بپرهیزید) و اجتماعی باشید.

۹- اضطراب و نگرانی را از همسر خود دور کنید و در امور زناشویی حساسیّت زیاد به خرج ندهید.

۱۰- با همسر خود آتشی مزاج و خشمگین نباشید.

۱۱- سوره روم آیه ۲۱: و از جمله آیات او این است که برای شما از نوع خودتان همسرانی آفرید که با آنان آرام گیرید و در میان شما دوستی و مهربانی افکند؛ و در این امر برای اندیشه‌وَران مایه‌های عبرت است.

۱۲- کارهای همدیگر را به حساب آورید و ارج گذارید (خود را برای یکدیگر بدانید).

۱۳- بعد از ازدواج آه و افسوس شخص دیگری را نخورید که چرا به خواستگاری فلان شخص نرفتم.

۱۴- زن باید برای مرد خود زینت کند و با صفا، محبّت و شادابی با او برخورد نماید.

۱۵- زن احتیاج به محبّت دارد، باید احساس کند که شوهرش به وی علاقه‌مند است.

۱۶- هرگز دروغ نگویید.

۱۷- وعده‌های منطقی بدهید و به آنها عمل کنید.

۱۸- سلامت جسمانی و روانی مادر در دوران حاملگی، جریان مطلوب آن را تسهیل می‌کند.

۱۹- تفکّر و اندیشهٔ مثبت، راه حل مشکلات زندگانی است. لذا باید به اندازهٔ لازم خوش‌بین و خوش‌نگر بود.

۲۰- گفته‌های تلخ و تند را به سرعت فراموش کنید و به همدیگر ناسزا نگویید.

۲۱- داشتن احساس کینه، نفرت، بغض و انتقامجویی، خوشبختی دو موجودی را که با عشق و محبّت، زندگی را شروع کرده بودند، بر هم خواهد زد.

۲۲- در حضور دیگران دایماً خرده‌گیری نکنید.

۲۳- راز دل زندگی زناشویی خویش را به دیگران نسپارید و اسرار یکدیگر را محترم بشمارید (با فاش کردن اسرار زندگی، اعتماد مابین یک زوج از بین خواهد رفت).

۲۴- اگر از اختلافها و مشاجره‌های خانوادگی خود، با دوستان و آشنایان صحبت کنید این بزرگترین عیبی است که شما دارید و باید در رفع آن کوشش کنید.

۲۵- در نظر دیگران شریک زندگی خود را کوچک نشمارید.

۲۶- در زندگی خود راه اعتدال را پیشه سازید.

۲۷- با استفاده از شادیهای زندگی روزی یک ساعت، بر عمر زندگی زناشویی خود بیفزایید.

۲۸- بدبینی، ترس، وحشت، اضطراب، استرس، نگرانی، غم و اندوه، چه واقعی باشند

یا در عالم خیال، اثرات شوم و مخرّب خود را در جسم و روان زندگی زناشویی می‌گذارند.

۲۹- شرایط زندگی را طوری مهیّا سازیم که شریک زندگی‌مان دچار استرس و تنش نگردد. زیرا فشار روحی و پریشانی اندیشه بیش از هر چیز دیگری از عوامل سکته مغزی به شمار می‌آیند.

۳۰- اگر یک نصفه لیوان آب دارید به نیمه پُر آن بنگرید.

۳۱- در حد معقول و منطقی، برای سالروز ازدواج خود و روز تولّد همسرتان ارزش قایل شوید.

۳۲- برای مسایل پوچ و بی ارزش، عصبانی نشوید و اختلافهای گذشته را مرده بپندارید.

۳۳- اگر با مشکلات زندگی نمی‌توانید بجنگید، آنها را کم اهمّیت تلقّی نمایید.

۳۴- به سلیقهٔ همدیگر احترام بگذارید.

۳۵- بعد از ازدواج، باید سعی و کوشش خود را تا حدّ امکان به کار ببندید تا تفاهمی که در ابتدا بین شما بوده، همیشه وجود داشته باشد.

۳۶- ترس و وحشت از زایمان، خود موجب زیاد شدن درد می‌گردد.

۳۷- نشاط، نشانهٔ سعادت و سلامت، به وجود آورندهٔ فعّالیت، علامت جوانی و لازمهٔ زندگی به شمار می‌آید.

۳۸- بر اساس پژوهشهای انجام شده، زندگی اشخاص مجرّد، آن طوری که دیگران از دور قضاوت می‌کنند، چندان خوش نیست، بلکه میزان مرگ آنها بیش از دو برابر افراد متأهّل در ۲۵ تا ۳۵ سالگی می‌باشد.

۳۹- بر پایهٔ تحقیقات صورت گرفته، شوریدگی اندیشه و استرس (تنش) در افزایش

میزان کلسترول خون، چه در انسان و چه در حیوان، نقش دارد.

۴۰- مردی که هنگام کار با عوامل مختلف و ناملایمات گوناگون مواجه می‌شود، زمانی که در پایان روز و خاتمهٔ کار به منزل خود که خانهٔ امیدش است بر می‌گردد و در آغوش زنی که او را از صمیم قلب دوست دارد، قرار می‌گیرد، آرامش و آسایش کلّی پیدا می‌کند.

۴۱- زنان نیروی حیاتی بیشتری از مردان دارند.

۴۲- زنی که در تمام روز با تعهّدات و وظایف سنگین خانه‌داری و تربیت فرزندان روبروست وقتی که شوهرش از کار برمی‌گردد و از او، و کارهایش تشکّر می‌کند، تمام خستگیهایش از بین می‌رود.

۴۳- به عقیدهٔ دکتر لارنس گالتون، غریزهٔ جنسی، قدرت پایان ناپذیری برای آسان کردن فشارها و رنجها و آلام زندگی دارد. پس ابراز محبّت گرم و توأم با جاذبه، عشق و معنویّت، عمر را طولانی‌تر، ثمر بخش‌تر، شیرین‌تر و مفیدتر می‌کند و حتّی در ۱۰۰ سالگی و بعد از آن هم، نه از قدرت بدنی مرد و زن کم می‌شود و نه از طول عمر آنها.

۴۴- مقدار سوخت و ساز اساسی بین دو جنس زن و مرد متفاوت است و معمولاً در زنان کمتر از مردان می‌باشد.

۴۵- ساختمان و استخوان‌بندی زن و مرد با هم فرق دارد.

۴۶- زنان بعضی وظیفه‌های ویژه دارند، مانند: عادت ماهانه، آبستنی و شیردادن که در رفتار، خوی و احساسهای آنها تأثیر گذار است.

۴۷- در زنها غدّهٔ تیروئید بزرگتر است و فعّالیّت آن موجب بروز تفاوتهایی در جسم و عواطف زنان می‌گردد.

۴۸- در خون زنان مقدار آب بیشتر است، ولی ۲۰ درصد، گلبول قرمزشان کمتر می‌باشد، لذا زنان زودتر از مردان خسته می‌شوند و قدرت و تحمّل زحمت را ندارند.

۴۹- هرگز به فکر مرگ نبوده و همواره امید داشته باشید که سالیان سال (صدها سال) عمر خواهید کرد.

۵۰- محیط خانه و خُلق و خوی زن، در سلامت اعصاب و درازی یا کوتاهی عمر مرد، تأثیر مستقیم دارد.

۵۱- هیچ‌گاه کار و کوشش، کسی را نکُشته است، پس با کار و کوشش، زندگی موفّقی بسازید.

۵۲- اعتدال و میانه‌روی در زندگی زناشویی، باعث سلامت جسم و روح و طول عمر خواهد شد.

۵۳- از عواملی که سبب نارضایی و عدم سازش اخلاقی بین زن و مرد به شمار می‌آیند، سه عامل مهّم زیر مطرح می‌باشند:

۱- عدم تناسب در جنبه‌های دینی و معنوی؛ ۲- عدم ارضاء میل جنسی؛

۳- عدم سازش از جنبهٔ مالی.

۵۴- زنان و مردانی که کارشان به طلاق کشیده می شود، عمر طبیعی و طولانی نمی‌کنند.

۵۵- فشارهای عاطفی یکی از عوامل مهم در بیماری میگرن می‌باشند.

۵۶- عوامل جسمی و روحی، اغلب در تولید درد رابطهٔ نزدیکی با هم دارند.

۵۷- حاملگی همراه با تغییرات گوناگون، به خصوص تغییر ترشحات غدد مربوط است.

۵۸- داروهای خوراکی برای جلوگیری از حاملگی، سطوح تیامین خون، ریبوفلاوین،

ویتامینهای B_6 ، B_{12} ، C و اسید فولیک را کاهش می‌دهند.

۵۹- انسان می‌تواند بر اثر تغذیهٔ صحیح، بهتر بر مشکلات پیروز شود.

۶۰- بهسازی ارتباط در زندگی، یکی از راه‌های کاهش فشار روانی در خانواده است.

۶۱- اگر متوجّه شوید که خانوادهٔ شما دچار مشکلات خانوادگی است باید پیش خود برنامه‌ریزی کنید که چگونه بر آنها غلبه نمایید.

۶۲- افراد مقاوم در برابر فشارهای عصبی و روانی، نگرش خوش‌بینانه، در مورد زندگی و شخص خود دارند. این اشخاص انتظار دارند که رُخدادهای زندگی به خوبی به سود آنها پیش روند، آنان انتظار موقعیّت را دارند زیرا در مورد قدرت خویش پُر اعتماد هستند.

۶۳- دلایل مثبت برای زندگی زناشویی را گسترش دهید (تفکّر مثبت و نگرش خوش‌بینانه کار اهل خرد است).

۶۴- فضای مطبوع و دلخواهی را در محلّ زندگی خود به وجود آورید. در این صورت تنش را از خانهٔ خود دور ساخته‌اید.

۶۵- از آنجا که هر انسانی، وراثت خاصی دارد و در محیطی متفاوت از (محیط) دیگران، به سر می‌برد هیچ دو انسانی را نمی‌توان یافت که کاملاً مشابه هم رشد یابند و شخصیت‌های یکسانی داشته باشند.

۶۶- انتخاب شریک زندگی، به تجربه‌های ابتدایی حیات بستگی دارد و بالغینی که از جنبهٔ عاطفی نارس می‌باشند، به طور یقین قادر به برقراری روابط پایدار و عمیق نیستند.

۶۷- ازدواج مانند هر موقعیّت دیگری، دارای فراز و نشیبهای پی‌درپی است باید با مشکلات دست و پنجه نرم کرد تا هُمای سعادت ازدواج پایدار باشد.

۶۸- تعدادی از زنان یا مردان که مجردی را برگزیده‌اند، قادر نخواهند بود به حیات مطلوب، سودمند و لذّت‌بخشی دست پیدا کنند.

۶۹- از جمله عواملی که باعث بیماریهای روانی می‌گردند، طلاق، عشق‌های شکست‌خورده و محرومیتها می‌باشند.

۷۰- ازدواج، سازش با شیوهٔ جدید زندگی است.

۷۱- در فکر کدورتهای گذشته نباشید. زیرا وقتی انرژی کسی بر حال تمرکز دارد و نه بر گذشته، شخص می‌تواند واقعاً زنده و بیدار باشد.

۷۲- ما فقط قادر هستیم آن چیزهایی را داشته باشیم که می‌توانیم در فکر داشتن آنها برویم.

۷۳- تردیدهای ذهنی امروز، در زندگی زناشویی، تنها مانع تحقّق آرزوهای فردای زندگی شماست.

۷۴-گرفتاریها و مشکلات، بخشی جداناپذیر از زندگانی است. پس به سختیها بگویید: من از تو بزرگتر هستم و تو را شکست (سنگین) می‌دهم.

۷۵- هر چه موانع و مشکلات زندگی سخت‌تر باشد، لذّت پیروزی بر آن بیشتر می‌گردد.

۷۶- کسی که تمام نیروهای خود را برای خدمت به جامعه و نیازهای خانواده‌اش صرف می کند، انسان موفقی است.

۷۷- زندگی بدون عشق، یعنی درخت بدون برگ، شکوفه و میوه.

۷۸- سرنوشت زندگی زناشویی کسی را از قبل ننوشته‌اند، پس با درایت و روشن‌بینی زندگی را بسازید.

۷۹- خود را مسئول اعمال خوب یا بد خویش بدانید.

۸۰- زندگی، مانند مومی است که در دست ما قرار دارد. هر طور بخواهیم می‌توانیم آن را تغییر دهیم.

۸۱- در مقابل حادثه‌های مختلف، با رفتار قوی، محکم، آرام، مؤقّر و متین برخورد کنید.

۸۲- در برابر فشارهای زودگذر، استقامت به خرج دهید و با آینده‌نگری به آن چیزی که دارای ارزش بیشتر و دیرپاست، دل ببندید.

۸۳- بدون فکر، اندیشه و بررسی، برنامه‌ریزی نکنید و حرف نزنید.

۸۴- برای موفّقیت‌های زندگی زناشویی در درجهٔ اوّل، جهت تلاشهای خود حساب باز کنید. (کلید موفّقیت زندگی در دست شماست).

۸۵- موفّقیت در زندگی از آنِ کسانی است که ذهنیّت موفّق دارند.

۸۶- اشتیاق به زندگی و خانواده، نقطهٔ شروع همهٔ موفّقیت‌هاست.

۸۷- از تجربه‌هایِ موفّق زندگی دیگران، استفاده کنید.

۸۸- برای رهبری در خانواده، عوامل زیر را در نظر بگیرید:

شجاعت، توان کنترل در خویش، داشتن حس انصاف و عدالت، تمایل به قبول مسئولیت، قاطعیّت در تصمیم‌گیری، احاطه بر امور زندگی، احساس همدلی و همدردی، فعّالتر بودن، داشتن برنامه‌های مشخص و تنظیم شده و حس همکاری با اعضای خانواده.

۸۹- از اوّل ازدواج، حقیقت را در آغوش بگیرید.

۹۰- برای زندگی خود، محیط مناسبی داشته باشید.

۹۱- به غیر از چند مورد استثنایی و خاص، بیشتر بزرگان و سرشناسان ازدواج کرده‌اند.

۹۲- داشتن ثروت بدون همسر، بی‌فایده است.

۹۳- از جمله عواملی که باعث شکست در ازدواج و زندگی خانوادگی می‌شود می‌توان از فقدان ایمان، ناتوانی در سازماندهی، نبودِ فروتنی، خودخواهی، افراط، کمی صمیمیّت، انتخاب همسر نامناسب (از لحاظ سطح فرهنگی و خانوادگی طرفِ مقابل)، شغل نامناسب، عدم سلامتی، نداشتن نظم و ترتیب، نبود اشتیاق به زندگی، مسامحه و تنبلی، نداشتن صداقت و خودبینی، نام برد.

۹۴- وقتی ناپلئون بناپارت، تحت تأثیر اوّلین همسر خود یعنی ژوزفین قرار داشت، آسیب ناپذیر بود ولی وقتی که وی از زندگی ناپلئون بیرون رفت، راه سقوطش هموار شد.

۹۵- در تاریخ جهان، بسیاری از نام‌آوران و سرشناسان را می‌شناسیم که موفّقیت‌شان را مدیون زنان خود هستند، امّا وقتی همسر خود را کنار گذاشته و به سراغ زن یا زنان دیگری رفتند، راه سقوط در پیش گرفتند.

۹۶- بسیاری از مردان می‌دانند که تحت تأثیر زنان قرار دارند.

۹۷- از حس ششم، به عنوان اعجاز زندگی خود استفاده کنید.

۹۸- عادت نگرانی را در خود بکُشید و بدانید که زندگی، ارزش نگران شدن را ندارد.

۹۹- به آیندهٔ زندگی از دریچهٔ ترس نگریستن، ایمنی‌بخش نمی‌باشد.

۱۰۰- با یک میل شدید و عزم راسخ، زندگی زناشویی را آغاز کنید.

۱۰۱- بهتر است انسان مانند چشمهٔ آب‌گرم باشد، تا اینکه مانند مرداب، راکد و بی‌حرکت بماند.

۱۰۲- مطلب را طوری شروع کنید که همسرتان از همان آغاز «نه» نگوید. زیرا معمولاً وقتی انسان «نه» بگوید، غرورش نمی‌گذارد که عقیده‌اش را دوباره عوض کند.

۱۰۳- برای رفع مشکلات، به زندگی تلقین کنید که فردا یعنی هرگز، مهم امروز است. (امروز چک نقدی است باید از آن استفاده کرد)؛ سیلی نقد به از حلوای نسیه.

۱۰۴- موفّقیت‌های زندگی خود را به رخ دیگران نکشید و سفرهٔ دلتان را نیز برای همه باز نکنید.

۱۰۵- در هنگام عصبانیّت از کوره در نروید، با آرامش و خونسردی عمل کنید.

۱۰۶- از کارهای مثبت همسر خود، صمیمانه سپاسگزاری کنید.

۱۰۷- به همسر خود واقعاً دلبسته شوید و دربارهٔ آنچه که به آن علاقه‌مند است، صحبت کنید.

۱۰۸- اگر می‌خواهید زندگی شما مانند شهد باشد به کندوی آن لگد نزنید.

۱۰۹- هیچ چیز به اندازهٔ خرده‌گیری (عیب و ایراد خارج از حدّ لازم)، در کُشتن استعداد و همّت شخص مقابل شما، مؤثر نیست.

۱۱۰- در مواقع لازم به همسر خود تبسّم کنید. زیرا شما را از لحاظ معنوی ثروتمند کرده و خاطرهٔ باقی‌ماندهٔ آن، خستگی را برطرف نموده و در نهایت در خانه ایجاد خوشبختی می‌کند.

۱۱۱- اگر در اشتباه هستید بی‌درنگ اعتراف کنید.(از مباحثه دوری نمایید و نیز به مسایل از نقطه‌نظر طرف مقابل هم نگاه کنید.)

۱۱۲- در صورت خاطرنشان ساختن خطای همسرتان، آن را به طور غیر مستقیم بگویید.

۱۱۳- از کوچکترین پیشرفتهای همسرتان، صادقانه تعریف کنید و در سپاسگزاری خود، صمیمیّت و سخاوت نشان دهید.

۱۱۴- اگر می‌خواهید زندگی سعادتمندی داشته باشید، از نق‌زدن بپرهیزید.

۱۱۵- به امور کوچک زندگی زناشویی، توجّه بیشتری داشته باشید.

۱۱۶- با همسر خود مؤدّب باشید و به وی مِهر بورزید.

۱۱۷- دست کم یک کتاب خوب، راجع به جنبهٔ معنوی، دینی، روانی و جنسی ازدواج بخوانید.

۱۱۸- علاوه بر مخارج زندگی، پولی را در اختیار او (همسرتان) قرار دهید تا مطابق میلش، آن را خرج کند.

۱۱۹- حالتهای زنانهٔ همسر خود را درک کنید و در هنگامی که خسته و عصبانی است به کمکش بشتابید.

۱۲۰- ساعتهایی از اوقات فراغت خود را، با همسرتان بگذرانید.

۱۲۱- برای کارهای کوچکی که همسرتان برای شما انجام می‌دهد از قبیل تکمه دوختن و ... تشکّر کنید.

۱۲۲- خانمها باید نهایت کوشش خود را انجام دهند تا منزلشان جالب و جذّاب به نظر آید.

۱۲۳- برنامهٔ غذایی روزانه را پیوسته تغییر دهید تا همسرتان نتواند حدس بزند که برای ناهار یا شام، چه غذایی را آماده کرده‌اید.

۱۲۴- شوهرتان را با افراد موفّق‌تر، مقایسه نکنید.

۱۲۵- با مادر و سایر خویشان همسرتان، رابطهٔ دوستانه داشته باشید.

۱۲۶- از اختلافهای جزئی، صرف نظر کنید و انعطاف‌پذیر باشید.

۱۲۷- آنچه را که می‌خورید باعث زخم معده نمی‌شود، بلکه آنچه شما را می‌خورد موجب پیدایش این زخم (اختلالهای عصبی معده) می‌گردد، پس از نگرانی در زندگی زناشویی پرهیز کنید.

۱۲۸- به خدا ایمان داشته باشید، خوب خوابیدن را بیاموزید، موسیقی، شوخی به‌جا و تفریح در زندگی را که ضامن سلامتی و خوشبختی است، دوست بدارید.

۱۲۹- برای رفع نگرانی، هر روز را، فقط برای آن روز زندگی کنید.

۱۳۰- در مشکلات زندگی، اگر آنها را خوب تشریح و خلاجی کنیم، نیمی از آن را حل کرده‌ایم.

۱۳۱- برای تمام مشکلاتی که برای شما پیش می‌آید یا علاج هست یا نیست، اگر هست در طلب آن سعی و نهایت کوشش را به خرج دهید و اگر نیست در فکر آن نباشید.

۱۳۲- در زندگی، چون درختی که شاخه‌هایش (از بار میوه‌اش)، به طرف زمین خم شده‌است باش، و در سختیها چون درخت بلوط ایستادگی کن.

۱۳۳- از چکیده و عصارهٔ مفید تجربه‌های انسانها، برای زندگی خود استفاده کنید.

۱۳۴- زندگی از افکار خود ما به وجود می‌آید.

۱۳۵- انسانها، آنقدری که برای مشکلات زندگی در آینده نگران هستند از خود آن مشکلات در زحمت نیستند.

۱۳۶- از کاستی‌های زندگی ناراحت نباشید. (از اینکه کفش نداشتم ناراحت بودم تا روزی که در خیابان مردی را دیدم پا نداشت.)

۱۳۷- موهبتها و نعمتهای خدادادی زندگی را بشمارید، نه محرومیتها و کاستیها را.

۱۳۸- اگر در زندگی لیموترشی دارید، از آن آبلیمو درست کنید.

۱۳۹- برای کارهایتان به ترتیب اولویّت، برنامه‌ریزی کنید.

۱۴۰- در امور زندگی زناشویی، کارهایتان را به بهترین وجه انجام بدهید و سپس چتر خود را بالای سرتان بگیرید تا از ریزش انتقادهای بی‌مورد بعضی اشخاص، در

امان باشید.

۱۴۱- بودجه خود را، متناسب با نیازهای زندگی‌تان تنظیم کنید و طریقهٔ عاقلانه خرج کردن را، بیاموزید.

۱۴۲- برناردشاو را عقیده بر این بود که: «راز بدبختی ما، داشتن ایّام فراغتی است که دربارهٔ خوشبختی فکر می‌کنیم».

۱۴۳- با رعایت دستورهای بهداشتی، به افزایش عمر خود کمک کنید.

۱۴۴- سه وسیلهٔ ضروری برای هر زوج عبارتند از: ۱- خانه ۲- خودرو ۳- تلفن، که باید به مرور زمان درفکر تهیّهٔ آنها بود.

۱۴۵- بیشتر کسانی که ازدواج می‌کنند در حقیقت به عمر طبیعی خود افزوده‌اند.

۱۴۶- مطالعه‌ها و پژوهشهای انجام شده، نشان داده است که طول عمر افراد تحصیل کرده، پنج سال از اشخاص دیگر، بیشتر می‌باشد. پس سطح تحصیلات خود را، تا حدّ امکان بالا ببرید.

۱۴۷- بر اساس نظریهٔ دکتر دیانا، اس، وودرف، روابط جنسی (متعادل) طول عمر افراد را، به دنبال دارد.

۱۴۸- تجرّد و انزوا، دشمن زندگی است.

۱۴۹- هر زن و شوهر، نیازمند آن است که جنس مخالف خود را، به درستی بشناسد.

۱۵۰- لبخندهای مصنوعی، نشانگر تضادّ درون و برون شخص است.

۱۵۱- به خدا ایمان داشته باشید و جنبهٔ تفریح زندگی را هم ببینید.

۱۵۲- می‌توانید مشکلات زندگی را تجزیه کنید تا به راحتی با آنها بجنگید و پیروز گردید.

۱۵۳- در فکر مشکلات و ناراحتیهای گذشته نباشید، آنها سپری شده‌اند. از امروزتان

بهره گیرید.

۱۵۴- ازدواج موفّق آرامش درونی، ایمنی راحت‌بخش، تسکین اعصاب و زمینه‌هایی برای پیشرفت در آینده است.

۱۵۵- بیشتر اختلافهای زناشویی، از نکات و مطالب بسیار جزیی سرچشمه می‌گیرد، پس باید با بینش صحیح با آنها برخورد کرد.

۱۵۶- اگر در رابطه با مسایل و اختلافهای گذشتهٔ زندگی فکر کنیم، انگار که هوا را کتک زده‌ایم؛ آب در هاون کوبیده‌ایم؛ خاک‌اره را، اره کرده‌ایم.

۱۵۷- همیشه امتیازهای مثبت همسر خود را در نظر داشته باشید (نه مسایل منفی را).

۱۵۸- همسران هر نگرشی به زندگی داشته باشند، به همان شکل زندگی خواهند داشت.

۱۵۹- یکی از داروهای مهم و مؤثّر و شفابخش در رفع مشکلها و نگرانیهای زندگی، ایمان و اعتقاد مذهبی است.

۱۶۰- اگر یک گُل دارید، آن را در سطح متعارف تقسیم کنید.

۱۶۱- کار شایسته این است، که بتوانید به طور طبیعی تبسّمی بر لبان همسر خود ایجاد کنید.

۱۶۲- دانشمندی گفته است: هر کسی در روز حداقل ۵ دقیقه خطاکارست، شخص عاقل آن کسی است که از این مقدار پا فراتر نگذارد.

۱۶۳- به یقین همسر شما عیبهایی دارد ولی اگر او فرشته بود با شما ازدواج نمی‌کرد.

۱۶۴- وقتی مرد به زن خود می‌نگرد و زن به شوهر خود، خداوند به دیدهٔ رحمت به آنان می‌نگرد.

۱۶۵- شخصی که میانه‌روی کند و حد اعتدال پیش گیرد، فقیر نمی‌شود.

۱۶۶- زنان در تنظیم کارهای خانه و خانواده، نقش پُر اهمّیّت، سازنده و تعیین کننده دارند.

۱۶۷- ایجاد تعادل در دخل و خرج و اقتصاد خانواده و صرفه‌جوییهای ضروری، بیشتر بر عهدهٔ خانمهای خانه است و این نقش کلیدی را باید در نظر داشت.

۱۶۸- همه باید از جوانی در فکر ایّام پیری خود باشند و برای آن زمان برنامه‌ریزی کنند، تا دچار تنهایی و بی‌کسی نشوند.

۱۶۹- طبق یک آمار بین‌المللی که در «لیسترویید» در ماه اگوست ۱۹۹۵ انتشار یافت، زاد و ولد در ماه اردیبهشت یا خرداد کمتر از دیگر اوقات سال است. این آمار نشان می‌دهد، هنگامی که درجهٔ حرارت هوا از ۳۷ درجه بیشتر شود از باروری زنان تا پانزده درصد کاسته می‌گردد و در عوض زمانی که حرارت هوا به زیر ۲۸ درجه می‌رسد، حاملگی افزایش می‌یابد.

۱۷۰- مردان متأثر از محبّت زنان هستند. (صدای آرام و خونسرد زن بر فریاد مردانه تأثیر گذارست.)

۱۷۱- شوهر در پیش زن مقامی دارد که هیچ مورد مادی یا جسمی دیگر ندارد.

۱۷۲- زنانی که در طول حاملگی خود شغلی دارند و مستلزم ایستاده کار کردن است، در محیطی شلوغ، پر سر و صدا و تحت فشار روحی کار می‌کنند تا هفتاد درصد وضع حمل زودرس و ناقص خواهند داشت و بچّه‌های آنها افرادی عصبی و بیمار خواهند بود. این تحقیق پس از بررسی فرزندان ۴۷۰ زن شاغل، که چنین شرایطی را داشتند، توسط دکتر جانسون، استاد دانشگاه میشیگان، انجام گرفته است.

۱۷۳- حافظه، مثل یکی از عضلات بدن است که اگر آن را به حال خود بگذاریم، سست و بی‌رمق و ناتوان می‌گردد و قدرت و توان خود را از دست می‌دهد.

۱۷۴- متابولیسم (دگرگوهرش) مغز، تحت تأثیر مبادله‌های کلسیم و فسفر قرار دارد. پس مواد غذایی شما باید از مقادیر کافی این دو عنصر برخوردار باشند. البته ویتامین B و ویتامین D نیز، نقش ارزنده‌ای در سوخت و ساز مغز دارند.

۱۷۵- اصولاً اضطراب به صورت شوریدگی دل، در باطن شخص، نمود پیدا می‌کند.

۱۷۶- یکی از علایم همگانی اضطرابهای جسمانی، ازدیاد ضربان قلب است، پس تپش قلب یک واکنش عادی در برابر خطر به شمار می‌آید.

۱۷۷- ناراحتی در دستگاه گوارش، یکی از بارزترین نشانه‌های اضطراب است.

۱۷۸- ثابت گردیده است بین ناراحتی اعصاب و نشانه‌ها و علامتهای آن که به صورت جوش در پوست ظاهر می‌شود، رابطهٔ نزدیکی وجود دارد.

۱۷۹- سردردهای عصبی، رابطهٔ مستقیمی با اضطرابها دارند.

۱۸۰- آرام سازی، طبیعی‌ترین روش مقابله با اضطراب به شمار می‌آید.

۱۸۱- هیجانها و برافروختگیهای باطنی، موجب پیدایش واکنشهایی در روی پوست می‌گردند. ساده‌ترین نوع تظاهر این عواطف، سرخ و سفیدشدن و تغییر رنگ صورت و رنگ به رنگ‌شدن ما، در موقع خشم و ترس و ... می‌باشد.

۱۸۲- شمار قابل ملاحظه‌ای از نازاییهای زنان، ریشه در تنش و اضطراب دارد. زیرا عامل اضطراب سبب انقباض و انسداد مجاری زهدان گردیده و همین موضوع خود باعث واکنش منفی، در شخص می‌شود. اغلب مشاهده شده زنان عقیم، که بعد از تمرینهای آرام‌سازی توانسته‌اند ریشهٔ اضطراب را در خود ناپدید کنند، بلافاصله صاحب فرزند نیز گردیده‌اند.

۱۸۳- عامل اضطراب و تنش، سر منشأ بسیاری از بیماریهای روحی و جسمی به شمار می‌آید.

۱۸۴- زنان بالای ۳۵ سال، به ویژه آنان که معتاد به سیگار می‌باشند و سالهای پی‌درپی، قرصهای ضدّ بارداری مصرف کرده‌اند، بیشتر در معرض خطر مبتلاشدن به انفاکتوس قلبی، قرار دارند.

۱۸۵-ترک‌کردن سیگار، بهترین راه پیشگیری از بروز ناراحتیهای قلبی است و سود آن در طول مدّت یکسال، به طور مشخصی به فرد خواهد رسید.

۱۸۶- اگر بیش از ۳۵ سال سن دارید، حدّاقل هر دو سال یکبار، فشار خون خود را اندازه‌گیری کنید.

۱۸۷- میگرن، معمولاً بیماری خوش‌خیمی است و در صورتی که بیمار بتواند برنامه‌ریزی زندگی خود را طوری ترتیب دهد که کار زیاد، بیخوابی و به خصوص استرسهای شدید در آن وجود نداشته باشد، تا حدّ زیادی از شدّت و فرکانس حمله‌ها کاسته خواهد شد. در گروهی از بیماران زن، از شدّت حمله‌های میگرن پس از دورهٔ منوپوز (ماهانه‌آسایی) کاسته می‌گردد، ولی این یک قاعدهٔ کلّی به شمار نمی‌آید.

۱۸۸- یائسگی (ماهانه‌آسایی) به معنای قطع دایم عادت ماهانهٔ طبیعی می‌باشد.

۱۸۹- از سقراط پرسیدند که ازدواج خوبست یا بد؟ گفت: در هر دو صورت باعث پشیمانی است.

۱۹۰- عدّه‌ای از روانشناسان را عقیده بر این می‌باشد: بیشتر اختلافهای زناشویی، به وجود آمده از ناکامیهای جنسی است و اگر زن و مرد در زندگی جنسی از همدیگر کامیاب و خشنود شوند، اختلافها و ناراحتیهای دیگر زندگی را، نادیده

خواهند گرفت.

۱۹۱– اگر همسران مایل هستند که بین آنان، سازش و توافق وجود داشته باشد باید از ستیزه‌جویی و سرزنش بپرهیزند.

۱۹۲– یکی از کلیدهای سعادت و خوشبختی زندگی، در اختیار پندار، گفتار و کردار ما می‌باشد.

۱۹۳– با محبّت می‌توان دنیا را تسخیر کرد. (مَثَل ژاپنی: یک کلمه محبّت‌آمیز، می‌تواند در تمام فصل زمستان، انسان را گرم کند.)

۱۹۴– برای جلب علاقه، می‌بایستی اظهار علاقه‌مندی کرد. (به گفتهٔ افلاطون: در دنیا یگانه مایهٔ نیک‌بختی انسان محبّت است.)

۱۹۵– قلبی که به همسر خود مهر می‌ورزد، همیشه جوان است.

۱۹۶– کلیدی که همهٔ دشواریها را در زندگی خواهد گشود، محبّت است. (محبّت در ازدواج از احترام ایجاد می‌گردد.)

۱۹۷– سورهٔ نور آیه ۲۶: زنان پلید برای مردان پلیدند، و مردان پلید برای زنان پلید، و زنان پاک برای مردان پاکند و مردان پاک برای زنان پاک؛ اینانند که از آنچه (شایعه افکنان) در حقّشان می‌گویند بَری و برکنار هستند، و از مغفرت الهی و روزی ارزشمند برخوردارند.

۱۹۸– سورهٔ بقره آیهٔ ۱۸۷: سنگر خانواده، سنگر حفظ شخصیّت و آبرو و عفّت طرفین است.

۱۹۹– انسان، باید پیش از ازدواج چشمهایش را خوب باز کند و بعد ازدواج آنها را خوب بر روی هم قرار دهد.

۲۰۰– اگر می‌خواهید پارچه بخرید به حاشیهٔ آن نگاه کنید و اگر می‌خواهید همسر

خوب و شایسته‌ای داشته باشید به مادرش نگاه کنید.

- مَثَل یونانی: زنی سعادتمند است که مطیع شوهر باشد. (شوهر مغز خانه و زن قلب خانه است.)

- مطمئن باشید هر زن و مردی را که شما تصور کنید، هزاران زن و مرد بهتر از او وجود دارند، امّا با عقد و ازدواج مسئله پایان می‌یابد.

۱- مال و ثروت هر زوج، در مغز آنها هست (وجود دارد).

۲- هر زن و مردی، می‌بایست در ابتدا، از جنبهٔ ذهنی با هم سازش و توافق داشته باشند و این توافق و سازش، مفهوم عشقی واقعی، و احساسی عمیق و مشترک پیدا کنند.

۲۰- دو قلب مهربان باید آزادانه با عشق و احترام متقابل، با هم وصلت کنند.

۲۰- اگر در خود تحوّل مطلوب به وجود نیاوریم، چگونه قادرید که دیگری را متحوّل سازید.

۲۰- دو قلوها معمولاً زودتر از معمول به دنیا می‌آیند و چون رحم تا حدّ ممکن کشیده شده، به همین دلیل هم ممکن است زودتر از معمول، درد زایمان آغاز شود.

۲۰- زندگی خوشبخت، نیاز به ارادهٔ خوشبختی دارد.

۲۰- یک زن خوب، به آنچه که شوهرش از روی خِرَد علاقه‌مند است، علاقه نشان می‌دهد.

۲۱- رسیدگی به بستگان، در حدّ اعتدال، برای هر دو طرف ضروری و واجب به شمار می‌آید.

۲- زنانی که هرگز باردار نشده‌اند، احتمالاً از سلامتی کمتری برخوردار هستند و

بیشتر به سرطان پستان مبتلا می‌گردند. به نظر می‌رسد که ورود هورمون در دوران بارداری و شیردادن از بروز سرطان جلوگیری می‌کند.

۲۱۲- اگر توالد و تناسل، با لذّت (معنوی و جسمانی) قابل توجّه همراه نبود، ادامهٔ نسل و تکثیر نسل موجودهای زنده، امکان‌پذیر نمی‌شد. (زیرا در صورت نبودن لذّت، موجودات زنده به خود زحمت تولید مثل را نمی‌دادند.)

۲۱۳- مسافرت و داشتن دوستان زیاد، به شما کمک می‌کند در هر سنّی که باشید، بهترین استفاده و لذّت را از زندگی ببرید و دارای کمالات انسانی بشوید.

۲۱۴- همان قدر که زن می‌خواهد مرد را از لحاظ دوست داشتن و احساسات تابع خود سازد، مرد نیز در پی آن است که از جنبهٔ فکری زن را پیرو خود نماید، به این معنی که می‌خواهد زن بدون چون و چرا، تفکّرها و عقیده‌های او را بپذیرد و هیچ‌گاه از خود عقیده‌ای بروز ندهد (حتی در مواردی که از آنها اطّلاع کافی دارد و به خوبی قادرست اظهار عقیده کند)، زیرا مرد می‌پندارد که در زندگی مشترک سهم و وظیفهٔ او مهمتر است.

۲۱۵- هیچ‌وقت نبایست وارد زندگی زناشویی شوید، مگر آن را امری دایمی بدانید.

۲۱۶- زنی که بدون آرایش و زینت، و با لباسی مانند (لباس) نامحرمان، در خانهٔ شوهرش است، از شوهرش بجز دلسردی و بی‌تفاوتی در رفتار، چیزی نخواهد دید. (وضع آرایش و طرز لباس پوشیدن زن در منزل بسیار مهم است.)

۲۱۷- خداوند آدم را در بهشت نشیمن داد و گفت: «نیک نباشد که آدم تنها باشد، باید که او را یاری‌کننده‌ای بیافرینیم، یعنی زنی.» پس حوّا را آفرید. (و آدم در خواب بود. چون بیدار شد او را در کنار خویش دید و گفت: «گوشت و خون و روح من»، پس بدو آرام گرفت.)

۲۱۸- با خجالت‌ترین مردان، هنگامی که دربارهٔ مطلب مورد علاقهٔ شدید خود، در معرض سؤال قرار می‌گیرند، شرم و حیا را کنار گذارده و با حرارت و گرمی زیاد، لب به سخن می‌گشایند.

۲۱۹- زن باید استعداد و توانایی شوهرش را به ظهور درآورد.

۲۲۰- در زندگی گاهی اوقات خوشیهای کوچک، خوشبختی‌های بزرگی را می‌سازند.

۲۲۱- نبایستی به خاطر خوشگذرانی، زندگی را از دست داد.

۲۲۲- همدیگر را سنگری برای حفظ شخصیّت خویش، تلقی کنید.

۲۲۳- در دوستی و نامزدی لازم است اصل «بده و بستان» در حدّ مناسب، مراعات شود و همچنین باید حسّ گذشت و بذله‌گویی نیز وجود داشته باشد.

۲۲۴- مرد و زن هر دو خواهان خوشبختی افراد خانواده هستند و برای این خوشبختی جز خانه، هیچ جای آرامی وجود ندارد.

۲۲۵- خیانت در حقّ همسر و فرزند یعنی این‌که زنان و شوهران، در حضور فرزندان خود، همدیگر را سرزنش و تحقیر نمایند.

۲۲۶- جهل و نادانی زن و شوهر، در مسایل مربوط به روابط جنسی، منجر به عدم هماهنگی و عدم رضایت آنان، نسبت به همدیگر می‌شود.

۲۲۷- تعدادی از مردان، زنان خود را عوض می‌کنند تا از غذای بهتری در خانه بتواند بهره‌مند شوند.

۲۲۸- هیچ زندگی زناشویی نمی‌تواند کامیاب و با نشاط باشد، مگر این‌که سلیقه‌ها از سوی هر دو طرف محترم شمرده شود.

۲۲۹- در زندگی زناشویی هزاران راه به خوشبختی منجر می‌گردد که اگر یکی از آنها اشکال داشته باشد راه دیگری نیز وجود دارد.

۲۳۰- با گفتن سخن راست در زندگی، دروغ کُشته می‌شود.

۲۳۱- گاهی اوقات که به سفر می‌روید برای همسرتان چند خط نامه بنویسید.

۲۳۲- زن چه بسیار می‌تواند برای تشویق مرد به کار نیک و خیر، تأثیرگذار باشد و نیز چه بسیار قادر است مانع ایجاد کرده و بی‌اثر باشد.

۲۳۳- صمیمیّت بین آن دو نفری برقرار است که قادر باشند و این جرأت را هم در خود ببینند که حتّی خطای خودشان را، با یکدیگر در میان بگذارند.

۲۳۴- حدّاقل در شبانه‌روز نیم ساعت با هم گفتگو داشته باشید.

۲۳۵- دشمن درجه یک آرامش ازدواج، پرداختن به نقاط ضعف دو طرف به طور مستقیم می‌باشد.

۲۳۶- خود را با محیط جدید کار و زندگی آشنا سازید و به کار و کوشش مشغول گردید.

۲۳۷- خیانت در ازدواج، عامل عمده و مهّم واژگون ساختن اساس زناشویی به شمار می‌آید.

۲۳۸- نباید اجازه دهید که موریانهٔ نگرانی، بنای زندگی شما را واژگون و سرنگون کند.

۲۳۹- برای زندگی باید به اندیشه و تفکّر پرداخت ولی نباید غصّه خورد و نگران شد.

۲۴۰- اگر زنان می‌خواهند پیوند زناشویی، مستحکم باشد باید بدانند که یک مسئلهٔ مهم (از میان عوامل متعدّد)، اشباع تمایلات جنسی مرد است.

۲۴۱- زن باید برای مرد خود، زینت کند و با صفا و محبّت و شادابی با او برخورد نماید.

۲۴۲- زن احتیاج به محبّت دارد، برعکس مرد، که کمبودش بیشتر با تمایلات جنسی است و باید ارضا شود. زن می‌خواهد که شوهر او را دوست داشته باشد، و اگر این احساس به وی دست دهد آرامش می‌یابد و ارضاء می‌گردد.

۲۴۳- اگر به صحبتها و حرفهای یکدیگر احترام می‌گذارید، توقع داشته باشید که فرزندان شما هم به دستورها و فرمانهای شما احترام بگذارند.

۲۴۴- در زندگی زناشویی بسیار کم اتّفاق می‌افتد که همهٔ تقصیر، از یک طرف باشد.

۲۴۵- یکی از بدترین نوع سرزنشها و ملامتها، تطبیق و مقایسهٔ ناشایست و نامطلوب همسر، با دیگر همسران است.

۲۴۶- زندگی را می‌توان به دریایی تشبیه کرد که گاهی تلاطم دارد، ولی قطب‌نمای تسخیر کنندهٔ آن، محبّت و صمیمیّت است.

۲۴۷- از زندگی خود لذّت ببرید بدون آنکه آن را با زندگی دیگران مقایسه کنید.

۲۴۸- باید دانست که برای خوشیهای بزرگ زندگی لازمست ناراحتیهای بزرگتری را تحمّل کرده و با آنها رو به رو شد.

۲۴۹- بعضی وقتها دادن هدیه‌ای کوچک (در مواقع حسّاس) به همسر، بسیار محبّت برانگیز است.

۲۵۰- باید کوشید که غم و اندوه و ناکامی در زندگی را، با خونسردی مواجه کنیم.

۲۵۱- گذشت و گذر زمان، درد ناکامی را التیام و بهبود می‌بخشد.

۲۵۲- مرد و زن از لحاظ ظاهری و جسمی با یکدیگر متفاوتند، ولی آنها در راه زندگی و اجرای قوانین خانواده، مکمّل یکدیگر می‌باشند.

۲۵۳- پیدا شدن طفل قبل از ازدواج، مانند هر دوره و زمانی، نوعی رذالت اخلاقی به شمار می‌آید که گریبان‌گیر پدر و مادر است.

۲۵۴- همسر خوب، بهترین یاور در یک زندگی پر فراز و نشیب است.

۲۵۵- یک روز شاد بودن در زندگی، بهتر از هزار سکّهٔ طلاست.

۲۵۶- زندگی را آسان بگیرید، آن‌گاه عمرتان به خوشی خواهد گذشت.

۲۵۷- آبرو و حیثیّت مرد، بر همه چیز برتری دارد ولی زن لذّت و شادی به‌دست آمده از زندگی را، ترجیح می‌دهد.

۲۵۸- یکی از تفاوتهای زنان و مردان این است که مرد سرعت در تصمیم‌گیری و حتّی در اعتراف بر اشتباه دارد، ولی زن تردید، دودلی و وسواس در تصمیم داشته و به زودی اشتباهاتش را هم قبول نمی‌کند.

۲۵۹- اجازه دهید که همسر شما ساعتهایی را هم برای خدمات اجتماعی و مذهبی صرف کند.

۲۶۰- اجازه دهید که (در صورت امکان) شوهر شما مقداری از دارایی‌تان را به مصرف کارهای خیر برساند.

۲۶۱- در زندگی زناشویی رعایت ادب و مراعات حال همدیگر، دارای اهمّیت زیاد و خارق‌العاده است.

۲۶۲- در دوران زندگی زناشویی خوشی و ناخوشی هر دو وجود دارند، زیرا هر دو شما انسان هستید و به همین جهت دارای محاسن و معایبی می‌باشید.

۲۶۳- نخستین رسالت زن توجّه و عنایت او به خانواده است.

۲۶۴- ازدواج موفّق و مناسب آن ازدواجی است که عشق عمیق، مهر و محبّت، درآمد کافی، فرزندخواهی از هر دو طرف، عدالت، انصاف، وضع اجتماعی، دین، سواد، برنامه‌های هماهنگ برای آینده، به شمار آوردن پیوند ابدی برای ازدواج، توقّع مناسب و هماهنگیهای دقیق، گذشت و چشمپوشی از خطاها در حدّ شایسته و ضروری و مسایل جنسی در آن مدّنظر باشد.

۲۶۵- زن باید محیطی را برای شوهرش در خانه فراهم آورد که حاکی از روح مهر و محبّت باشد. (این کار، با ابراز محبّت صادقانه، رسیدگی به احوال و نیازهای

مرد، تدارک آسایش او و همفکری با او میسّر است.) باید در میان زن و شوهر دوستی کاملی حکمفرما شود که پایهٔ آن براساس اعتقاد و اطمینان متقابل و امید به آینده استوار شده باشد.

۲۶۶- زن باید پیش مادر شوهرش (حدّاقل) این‌طور وانمود کند که بهترین دوست و دلسوزترین شریک زندگی پسر او است.

۲۶۷- عروس باید با مادر شوهرش محترمانه و مؤدّبانه رفتار کند و از ابراز لطف، نسبت به او خودداری ننماید.

۲۶۸- درستکاری، پاکی، صداقت و حُسن خُلق به انسان شخصیت می‌دهد و او را بالا می‌آورد.

۲۶۹- اگر در کار خود پایهٔ صحیحی بگذارید و تصمیم بگیرید، منتهای کوشش خود را به خرج بدهید و نیز با اشخاصی که با شما کار می‌کنند روابط خوبی داشته باشید، در این صورت به جز پیش‌آمدهای غیر منتظره و پیش‌بینی نشده، هیچ‌چیز از پیشرفت شما، جلوگیری نخواهد کرد.

۲۷۰- عشق مادری بسیار والاتر و شریف‌تر از عشق جنسی است.

۲۷۱- نرسیدن زن به شوهر پس از بچّه‌دار شدن، از جمله عواملی است که شوهر را نسبت به زن بی‌وفا می‌سازد.

۲۷۲- طرز رفتار زن تأثیر کلّی در تلاشها و کوششهای شوهرش، برای وصول به هرگونه پیشرفت دارد.

۲۷۳- وقتی زنی با شما سخن می‌گوید، مواظب باشید که چشمهایش چه می‌گوید.

۲۷۴- اگر زن نبود، نوابغ جهان را چه کسی شیر می‌داد و در پرورش آنها می‌کوشید؟

۲۷۵- با زنی ازدواج کنید که اگر مرد بود بهترین دوست شما می‌بود.

۲۷۶- زن باید در راستای ارادهٔ شخصی و شرایط زندگی خود و همسرش حرکت کند.

۲۷۷- نسبت به شوهر خود وفادار، رازدار و خوش خُلق باشید و عشق خود را با محبّت و مهربانی به او هدیه کنید.

۲۷۸- گهگاه صورت هزینه‌ها و مخارج را یادداشت کنید تا بدانید که درآمد شما چگونه مصرف می‌شود.

۲۷۹- کسی که از امواج دریا نجات یابد، از زن (بد) رهایی نخواهد یافت.

۲۸۰- هانری هاینه: زن مخلوقی است از فرشته و شیطان.

۲۸۱- هلن هال جانینگز: از زن وقتی دربارهٔ مسئله‌ای پرسش می‌شود، فقط از روی احساس جواب می‌دهد، در حالی که مرد کاملاً در اطراف و جوانب آن دقّت می‌کند.

۲۸۲- پیامبر اسلام (ص): وقتی زنی برای کسی جز شوهر خود، بوی خوش به‌کار برد و آرایش کند، مایهٔ آتش و عار است.

۲۸۳- در راستای زندگی و سازندگی خانه، وظیفهٔ زن بسیار مهمتر و با ارزش‌تر از وظیفهٔ مرد است.

۲۸۴- بسیاری از زنان و دختران تازه شوهر کرده باید به آسانی این حقیقت را درک کنند که روابط جنسی متمّم و مکمّل زناشویی موفّق است.

۲۸۵- در حفظ سلامت و ثروت شوهر خود، نهایت سعی و کوشش را، به خرج دهید.

۲۸۶- اگر زنی از آمدن به خانه بیزار است می‌تواند علّت را در خود جستجو کند.

۲۸۷- کسانی که برای خرج و مخارج خانوادهٔ خود زحمت می‌کشند، مثل افرادی هستند که در اسلام ثواب جهاد را کسب می‌کنند.

۲۸۸- چون بعضی از مادرزنها دوست دارند که تنها دخترشان (به همراه نوه یا

نوه‌هایشان) به دیدنشان بروند و در پیش آنان باشند لذا به این خاطر است که دامادشان کمتر نزد آنها می‌روند.

۲۸۹- ضرب‌المثل سوئدی: مرد اگر قرض داشته باشد به مراتب بهتر از آن است که زن بد داشته باشد.

۲۹۰- ابن‌سینا: بهترین زنان، آنی است که عاقل، دیندار، شرمگین، زیرک، زاینده، کوتاه زبان، مطیع، پاکدامن، امین، گرانسنگ و خادم شوهرش است و بابوی خوش، غمهای او را از میان می‌برد.

۲۹۱- زن باید به انجام وظایف طبیعی خود یعنی عشق مادری و خوشرفتاری با شوهر بپردازد و خلاف این وضع مثل این است که در یک خودرو به جای بنزین، از آب و نمک استفاده کنند.

۲۹۲- تجربه نشان داده است که بهترین مادران، بدترین مادر شوهران شده‌اند! ... و این یک امر طبیعی است.

۲۹۳- حضرت محمد (ص): هر زنی بدون اجازهٔ شوهر از خانه بیرون برود مورد خشم خداست تا به خانه برگردد، یا شوهرش از وی راضی شود.

۲۹۴- زن هفتاد و دو مکر دارد، که آخرین مکرش گریه است.

۲۹۵- ضرب‌المثل روسی: آزادی کامل برای زن نجیب، خطر بزرگی است.

۲۹۶- زنان از دروغی که غرور و آبروی آنها را حفظ کند خوششان می‌آید.

۲۹۷- تحمّل مردان در شکست، واقعاً از زنان بیشتر است. زیرا آنها همیشه در کارهای اجتماعی هدف برتری دارند و به این موضوع همچنین ایمان دارند که برای رسیدن به هدف باید متحمّل شکستهایی نیز بشوند.

۲۹۸- داماد باید مادر زن خود را دوست داشته باشد. منتهی این دوستی باید، در عین

صداقت کامل و درست کرداری، توأم با احتیاط و زیرکی نیز باشد.

۲۹۹- زن و شوهر باید قدر محبت یکدیگر را بدانند.

۳۰۰- حضرت محمد (ص): بهترین زن آن کسی است که وقتی مرد به او نگاه کند مسرور شود و وقتی به او فرمان دهد اطاعت کند، و با تن و مال خود بر خلاف رضای شوهرش، کار نکند.

۳۰۱- حضرت محمد (ص): وقتی زنی دور از بستر شوهر خود، شب را به روز آورد، فرشتگان تا صبح او را لعنت می‌کنند.

۳۰۲- ضرب‌المثل فرانسوی: زن پیمان و عهدش را روی شن می‌نویسد.

۳۰۳- ادیسون: زنان اختراعات مهمّی نکرده‌اند ولی آنها مخترعان بزرگ را پرورش داده‌اند.

۳۰۴- عشق حقیقی، آن میل و رغبت درونی و عاطفی است که در دو جنس مختلف پدید می‌آید تا حالات و شرایط و محیط واحدی را به کمک یکدیگر به وجود آورند و بتوانند حقیقت خود را به همدیگر نشان بدهند.

۳۰۵- جامعهٔ خوب، به وسیلهٔ مادران خوب به وجود می‌آید.

۳۰۶- ضرب‌المثل انگلیسی: زنان هر وقت بخواهند می‌گریند و هر زمان که بخواهند می‌خندند.

۳۰۷- ضرب المثل اسپانیایی: زن فقط به یک چیز وفادار است، آن هم بی‌وفایی!

۳۰۸- پیامبر اسلام (ص): زن حق ندارد چیزی از مال خود را بدون اجازهٔ شوهر ببخشد.

۳۰۹- زن اگر بخواهد، کار خودش را بالاخره انجام می‌دهد. (زن حتّی وقتی که حرف می‌زند، پشم خود را می‌ریسد.)

۳۱۰- بهترین جمله‌ای که یک مرد به زن می‌تواند بگوید: «عزیزم دوستت دارم» و بهترین جمله‌ای که زن می‌تواند به مرد بگوید: «من به شما (تو) افتخار می‌کنم».

۳۱۱- در عشق حقیقی بین یک زوج، هر یک از دو طرف، احساس اطمینان و رضایتی می‌کنند که ناشی از مساعی مشترک آن دو است.

۳۱۲- میانگین سن یائسگی در انگلستان ۴۹ سال است.

۳۱۳- وسایل زندگی در پایبند ساختن زن به خانه و زندگی، بسیار پر اثر است و او را به کارهای منزل و خانه راغب و متمایل می‌سازد.

۳۱۴- برای تصمیم‌گیری به شوهرتان کمک کنید و با رسیدن به هدف اوّل، هدف دوم و سوم را نشانه بگیرید و در خاطرتان باشد که بی‌هدفی در زندگی بزرگترین عامل ناکامی است و نیز به یاد داشته باشید که موفّقیت شوهرتان یعنی موفّقیتِ شما.

۳۱۵- پیروزمندان، می‌خواهند و اراده می‌کنند و با میل و اراده، انضباط شخصی و آمادگی، به انتظار بُرد هستند.

۳۱۶- معیارهای شایستگی در ازدواج، به این بستگی دارد که چه توقّعاتی از ازدواج داشته باشیم.

۳۱۷- مادر شوهر، پسر و عروسِ خود را دوست دارد و مادر زن، دختر و دامادش را!

۳۱۸- زن قادرست که شخصیت شوهرش را از جنبهٔ اجتماعی بالا ببرد و او را به یک مرد دوست داشتنی تبدیل کند.

۳۱۹- هر قدر مردی در جامعه بیشتر پیشرفت و ترقّی کند و پرآوازه و نامور شود، بیشتر به همسری که او را مردی دوست داشتنی معرّفی کند، نیازمند و محتاج

است.

۳۲۰- زنان به طور کلّی زیاد حرف می‌زنند، احساسی هستند و کمتر فکر می‌کنند.

۳۲۱- برای اینکه شوهرتان در خانه خوشحال و راضی باشد، این موردها را به یاد داشته باشید: خانهٔ محل استراحت، تمیز و مرتّب، کاملاً راحت، با صلح و صفا، نشاط آور و متعلّق به هر دو شما است.

۳۲۲- خودتان را خوب بشناسید. [ماهیّت انسان را شناخته و از فراگیری آناتومی (کالبدشناسی یا ساختارشناسی) بدن انسان دریغ نورزید.]

۳۲۳- همواره به همسرتان عشق بورزید زیرا عشق و محبّت همیشگی، دوام و استحکام روابط ایده‌آل زناشویی را، ضمانت می‌کند.

۳۲۴- زمانی که ازدواج می‌کنید واحدی نوین را آغاز نمایید و مانند دو کالبد در یک روح باشید.

۳۲۵- ریشهٔ بسیاری از ازدواجهای ناموفّق را می‌توان در نگرش منفی جوانان نسبت به این امر ذکر کرد.

۳۲۶- هر مادر زن یا مادر شوهری باید بکوشد که خود موجبِ ناراحتی و کدورت زندگی زناشویی پسر یا دخترش نشود، به همین جهت بایستی در اوّلین قدم، از ملامت کردن و ایراد گرفتن در زندگی آنان، خودداری نماید.

۳۲۷- بهترین امتیازی که در زندگی می‌توانی به دست آوری مال و ثروت اندوزی نیست، بلکه مردانگی و آزادگی و کوشش در راه سختیهاست.

۳۲۸- هر کس وظیفهٔ خود را به نام خداوند به جا بیاورد، ایزد منّان خود متکفّل کامیابی او می‌شود.

۳۲۹- محبّت حقیقی حدّ و مرزی برای خود، قایل نیست.

۳۳۰- زندگی بسیار کوتاه است، امّا می‌توان در هر لحظهٔ آن، برای فراگیری علم اقدام کرد.

۳۳۱- بهترین نوع ازدواج آن است که هم علاقه و هم شرایط مناسب در آن وجود داشته باشد.

۳۳۲- پدر و مادر نباید فرزندان خود را مجبور به ازدواج با کسی نمایند، ولی ادب و حق‌شناسی حکم می‌کند (تا حدّ امکان) هر جوان با جلب نظر والدین خود به امر ازدواج اقدام نماید.

۳۳۳- در هنگام مواجه شدن با مشکلات در زندگی، آنها را تجزیه کنید و آن گاه به حلّ مشکلهای پیش آمده بپردازید.

۳۳۴- خطا و اشتباه زنِ خود را، پیش فرزندان بازگو ننمایید و حتّی اگر فرزندان شما خطای مادرشان را یادآوری کردند شما باید ذهن آنها را از این بابت آسوده خاطر سازید و احترام مادرشان را در دلشان پایدار و استوار گردانید.

۳۳۵- صمیمیّت بین زن و شوهر و قابلیّت استفاده از وسایل موجود، تضمین‌کنندهٔ راحتی خانواده می‌باشد، نه مُبل و اثاثیه نو و چیزهایی مانند اینها.

۳۳۶- به شوهرتان نشان دهید که او برای شما اهمّیت دارد و تکیه‌گاه شماست. در برخوردهای خود به شوهرتان ثابت کنید که از صمیم قلب دوستش دارید و او مرکز همهٔ فکر و تخیّلات شما می‌باشد.

۳۳۷- از ظاهر شوهرتان تعریف کنید. بیشتر مردم بر این باورند که همواره مردان باید از ظاهر زنان تعریف و تمجید کنند و این بزرگترین اشتباه است. (تعریف باید دو جانبه باشد.)

۳۳۸- اگر پسر و دختر در دوران نامزدی وضع خود را طور دیگری نشان دهند و

خلاف حقیقت را بیان کنند، بعد از اینکه طرف مقابل به حقایق پی ببرد، اعتماد خود را نسبت به طرف دیگر از دست می‌دهد.

۳۳۹- موقعی که شوهرتان سخن می‌گوید حرفش را قطع نکنید و با دست و سر، گفته‌های او را تأیید نمایید و خود را علاقه‌مند به گفتارش نشان دهید.

۳۴۰- تبسم زیبا و لبخندِ حاکی از صمیمیتِ زن، هنگام آمدن شوهر از بیرون و یا رفتن او از منزل و یا وقتی که زن لباس شوهر را در اختیار او می‌گذارد، دل هر دو نفر آنها را پر از محبّت می‌سازد.

۳۴۱- بسیاری از مردان، زندگی کردن در یک چادر منظّم و مرتّب را به یک کاخ زیبا و مجلّل ولی شلوغ و درهم و برهم، ترجیح می‌دهند.

۳۴۲- اگر می‌خواهید مردتان به درخواستهای روحی شما پاسخ دهد، باید نیازها و احتیاجهای جسمانی وی را نیز در نظر بگیرید و در حلّ آنها سعی و کوشش خود را به کار بندید، آن گاه مرد خود را راضی نگه داشته‌اید و او به خواست شما پاسخ می‌دهد.

۳۴۳- زخم معده نتیجهٔ آن چیزی است که ما را می‌خورد، نه نتیجهٔ آن غذایی که ما می‌خوریم.

۳۴۴- اگر پسر و دختری در دوران نامزدی متوجّه شدند که توافق فکری و اخلاقی بین آنها وجود ندارد، بهتر است که در همان ابتدای کار، از هم جدا شوند. (پس از ازدواج و فرزنددار شدن، جدایی آنان دردسری بس بزرگ و ناراحت‌کننده خواهد بود.)

۳۴۵- زن، صندوقِ اسرار شوهر است و باید رازهای شوهر را حفظ کند و هرگاه اسرار وی را برای دیگران بازگو کند، خود و شوهرش را بدبخت کرده است.

۳۴۶- تعریف و سپاسگزاری از زن در مقابل دیگران، قلب زن را سرشار و لبالب از مِهر و محبّت می‌سازد. (زن شما دوست دارد همه بدانند از داشتن چنین همسری خوشبخت هستید و دلش می‌خواهد که همواره این نیکبختی را پیش پدر و مادر و اقوام و خویشاوندان خودتان و او بیان کنید. البتّه باید مواظب و مراقب بود این تعریفها جنبهٔ مبالغه و اغراق به خود نگیرد که نتیجهٔ آن برعکس خواهد بود.)

۳۴۷- اگر زن خانه بیرون نرود، لذّت بازگشت به خانه را درک نمی‌کند.

۳۴۸- سود و فایدهٔ یک سرگرمی خوب برای مرد، این می‌باشد که وی را تازه نفس، مشتاق و پرشور به کارش برمی‌گرداند.

۳۴۹- افرادی که قبل از ازدواج خود را آن چنان که هستند معرّفی می‌کنند و نشان می‌دهند، صمیمیّت، یکرنگی و محبّتِ همسر و دیگران را به خود جلب می‌کنند.

۳۵۰- اگر در دوران نامزدی هدیه‌ای داده می‌شود باید سبُک باشد که طرفِ مقابل هم در صورت لزوم بتواند از عهدهٔ آن برآید و شرمنده نگردد.

۳۵۱- قیمت یک گُل کم است ولی ارزش و تأثیر فوق‌العاده‌ای در روحیهٔ زن دارد و مِهر و محبّت همسر را شما فزونتر می‌گرداند.

۳۵۲- لازم است که زن جای مخصوص شوهرش را همیشه در خانه تمیز، مرتّب و آماده نگهدارد و همهٔ آن چیزی را که همسرش احتیاج دارد، در دسترس وی قرار دهد، تا هنگامی که شوهرش پس از یک روز کار و زحمت به خانه برگشت جای راحتی داشته باشد و بداند که در بیرون از خانه، برای او لذّتِ استراحت مقدور نمی‌باشد.

۳۵۳- در جهان هیچ کاری با اهمیّت‌تر از وظیفهٔ یک زن خانه‌دار نمی‌باشد.

۳۵۴- زنانی که به شوهران خود کمک می‌کنند غالباً آنها را، به اوج موفّقیّت می‌رسانند. (زنهایی که بدون داشتن معلومات و اطّلاع از کار شوهرانشان هستند، توانایی ارائه کمک را ندارند.)

۳۵۵- بسیاری از کارهای مهّم دنیا با استفاده از لحظه‌ها و دقیقه‌هاییکه ممکن بود به هدر رود، انجام گرفته است.

۳۵۶- هر کس که ازدواج می‌کند، باید احترام همسرش را نگهدارد.

۳۵۷- بهتر است وقتی که همسرمان کاری را برای نزدیکان ما انجام می‌دهد از وی تشکّر کنیم.

۳۵۸- اگر به حرفهایی که زن شما می‌زند به دقّت گوش کنید، افکار و عقیده‌هایش را بهتر خواهید شناخت.

۳۵۹- اگر احترام و حرمت بدترین مادر زنها و مادر شوهرها را نگهداریم بهره و سود آن، به زندگی خودمان برمی‌گردد.

۳۶۰- اگر مادر شوهر یا مادر زنی برای عروس یا دامادش اَخم و تَخم کرد باید با سلاح دلی پر از محبّت، با آنان برخورد کرد.

۳۶۱- گاهی اوقات است که جریانهایی در زندگی اتّفاق می‌افتد و بِسانِ آن چشم دوبینی است که یک جسم را دو تا می‌بیند.

۳۶۲- زنان باید به خوبی این مطلب را درک کنند که راه نفوذ آنها در دل شوهرشان قدرت بخشیدن به آن عزیزان است.

۳۶۳- آقایان باید روز تولّد همسر خود را به یاد داشته باشند و با دادن هدیهٔ مناسب به خاطرِ آن روز، او را خوشحال کنند. [زنان بیشتر از مردان به روز تولّد خود

حساس هستند.]

۳۶۴- خانمهایی که شوهرانشان اغلب در بیرون از خانه به سر می‌برند و به دنبال سرگرمیهای دیگری هستند، باید آگاه باشند و بدانند که نتوانسته‌اند محیط راحت و سرگرم‌کننده‌ای برای همسر خود در خانه به وجود آورند.

۳۶۵- همسر شما میل دارد که گهگاه با شما به گردش و تفریح برود. حتّی گردش خشک و خالی، مثل تماشای ویترین مغازه‌ها نیز، مایهٔ دلخوشی و دلگرمی است.

۳۶۶- زنان از این که پول شوهرانشان را خرج می‌کنند لذّت می‌برند، ولی باید مراقب باشند که این خرج جنبهٔ افراط به خود نگیرد.

۳۶۷- اگر علاقه‌مند هستید که شوهرتان از استعداد خدادادی خود بهره گیرد احترامش کنید و از صمیم قلب دوستش داشته باشید و در موارد لزوم تشویقش کنید و وی را تحت فشار قرار ندهید.

۳۶۸- یکی از مسایلی که به قدرتمند بودن مرد ضربه می‌زند و زن باید از آن پرهیز کند این است که مرد فکر کند، زن از لحاظ مادّی و معنوی به او نیازی ندارد.

۳۶۹- حرمت نگه‌داشتن زن و شوهر نسبت به یکدیگر، در مفهوم احترام گذاشتن به همدیگر است.

۳۷۰- یک زن فهمیده می‌داند و می‌تواند که غذای مورد علاقهٔ شوهرش را تهیه کند.

۳۷۱- کیفیت اخلاقی یک زن، وقتی مشخص می‌شود که شوهرش از نظر مالی در تنگنا قرار می‌گیرد.

۳۷۲- چقدر خوب است یکی دو دقیقه از وقت خود را در هنگام کار بیرون از منزل، صرف گفتگوی تلفنی با همسر خود کنید.

۳۷۳- به فنون عشق‌ورزی جسمانی، مسلّط گردید که سازگاری و هماهنگی جنسی خوب، باعث پیوند استوارتری می‌شود. (به کار بردن فنون و مهارتهای ابراز محبّت جسمانی، باعث رابطه ایده‌آل‌تری شده و با این روش ریشهٔ علاقه، عمیق‌تر و با ثبات‌تر می‌گردد.)

۳۷۴- زن علاوه بر آرایش خود باید به آرایش خانه نیز توجّه کند.

۳۷۵- محبّت خویش را نشان دهید، زیرا آن است که شما را به هم نزدیک می‌کند.

۳۷۶- زیاده‌روی در سرزنش، آتش لجبازی در همسر را شعله‌ور می‌سازد.

۳۷۷- به خانمهایی که فرزند کوچک ندارند، توصیه می‌شود در صورت امکان به محلّ کار شوهران خود رفته و به آنها کمک کنند تا حوصله‌شان سر نرود.

۳۷۸- آدم خوشبخت طبعاً خوش‌جنس، نوعدوست، نیکوکار و خوش برخورد می‌شود. (اگر اخلاق وجود نداشته باشد ایمان مفهومی ندارد.)

۳۷۹- سعی کنید که از غذاهای متنوّع و میوه‌های گوناگون استفاده کنید.

۳۸۰- آرامش و سکون غریزی در سایهٔ روابط و اظهار محبّت دو زوج نسبت به همدیگر، حاصل می‌گردد.

۳۸۱- زن و شوهر در تمام مسایل زندگی شریک هستند. یعنی، شادیها و پیشامدها را با هم نصف می‌کنند و در وفاداری و کمک متقابل می‌کوشند.

۳۸۲- زنانی که می‌بینند شوهرشان در سالهای بعد از آغاز ازدواج، رفته رفته از ایشان سرد می‌شوند، باید علّت را در خود بجویند.

۳۸۳- زن دانا و خردمند کسی است که به عادتها و احتیاجهای شوهرش تا آنجا که ضرر و زیان نداشته باشد، احترام بگذارد و حتّی جانب رعایت آن را در نظر بگیرد. (همسر خوب بودن از بالاترین مقامها و رتبه‌هایی است که یک زن

می‌تواند در کسب آن بکوشد).

۳۸۴- رییس جمهوری آمریکا آندروجانسون، سواد خواندن و نوشتن را پس از ازدواج، از همسرش آموخت!

۳۸۵- از ازدواج با زن مسن‌تر از خود، بپرهیزید.

۳۸۶- دیکنز را عصارهٔ کَرَم و جوانمردی می‌دانستند امّا هنگامی که درگذشت، دویست هزار دلار به خواهر زنش بخشیده بود و به زنش هفته‌ای سی و پنج دلار!

۳۸۷- زنان و شوهران خوب کسانی هستند که برای دوستان و بستگان همدیگر، نهایت احترام را قایل هستند و از کارهای خوب یکدیگر نیز، تشکّر می‌کنند.

۳۸۸- مادام کوری نام‌آورترین زن دانشمند جهان، زیر صندلی می‌خوابید تا گرمش شود و نیز زیر لامپ پارکها درس می‌خواند ولی دوبار موفّق به دریافت جایزهٔ پر آوازهٔ نوبل گردید.

۳۸۹- دختر، همین که به خانهٔ شوهر رفت اوّلین سؤالی که باید از خود کند این است: چرا شوهرش از میان هزاران دختر او را برگزیده، پس آن مورد یا موارد را در خویشتن تقویّت کند و نیز بکوشد خود را هر چه بیشتر به دلخواه همسرش درآورد.

۳۹۰- هر مردی در زندگی نیازمند و محتاج زنی است که به شوهرش معتقد و مومن بوده، با او فداکار و یار موافق باشد. هنگامی که در امور زندگی دچار شکست گردید و مورد بی‌مهری دیگران قرار گرفت و اوضاع و احوال، ناسازگار و بر علیه او بود، همسرش جان نثاری کرده، اعتماد به نفس و اراده شوهرش را تقویت کرده و تا سر حد ممکن، یار و یاور وی گردد.

۳۹۱- خوشبخت ترین افراد، اشخاصی هستند که با مردمان خوب رفت و آمد، کنند.

۳۹۲- نق‌نق کردن دایمی، روحیهٔ شادابترین مردان را خُرد و در هم شکسته می‌کند.

۳۹۳- نظم و انضباط فکری باعث می‌شود که به هدفهای خود در زندگی، بهتر دست یابید. (اگر تاریخچهٔ زندگی بزرگان را مطالعه کنید خواهید دید که کلید موفّقیّت آنان نظم و انضباط فکری بوده‌است.)

۳۹۴- پیامبر اسلام(ص): سلامت و امنیّت دو نعمت مجهول هستند که تا انسان آنها را از دست نداده باشد، به ارزش و اهمّیّت آنان پی نمی‌برد.

۳۹۵- یک دستور خوب برای رفع نگرانی در زندگی، این است که خوب استراحت کنید و قبل از پیش آمدن خستگی، به استراحت بپردازید.

۳۹۶- زن و شوهر فهمیده و عاقل می‌کوشند که با نزدیکان و اقوام همسر خود مهربان باشند و با روحیهٔ سازگاری، خود را با آنها تطبیق دهند. (نداشتن روحیهٔ سازگاری با نزدیکان همسر خود می‌تواند نشانهٔ کوته‌فکری و نفاق‌افکنی در خانواده‌ها باشد.)

۳۹۷- زن سازگار، آنی است که با یک پرش، از موانع عبور و موجب رفاه و خشنودی خود و خانواده‌اش شود.

۳۹۸- زن و شوهر باید بعد از ازدواج باز هم مثل روزهای نامزدی، به گردش بروند.

۳۹۹- دوری از زاد و بوم و جدا ماندن از والدین و بستگان، برای کمتر زنی خشنود کننده است. امّا از جهت به‌دست آوردن فضایی سرشار از عشق و محبّت، توأم با موفّقیّت و کامیابی همسرانمان، دشواری غیر قابل تحمّلی نیست.

۴۰۰- برای جلوگیری از اتلاف وقت، همیشه برنامهٔ کار هفتهٔ آیندهٔ خود را تنظیم کرده و از نقشه‌های میان‌بُر نیز استفاده نمایید و همچنین دو کار را در یک زمان انجام دهید. مثلاً: هنگامی که فرزندتان را برای هواخوری به حیاط

آورده‌اید، می‌توانید به تعمیر لباس شوهرتان مشغول شوید، یا این که وقتی کیک را در فر گذاشته‌اید، گوشت را چرخ کنید. دیگر اینکه از تلفن و آگهی روزنامه‌ها برای مقصدهای کار خود استفاده نمایید.

۴۰۱- بررسی و مطالعه در زندگی مردان کامیاب نشان می‌دهد که موفّقیت اغلب آنان، از موانعی بوده که در زندگی آنها پیش آمده و کامیابی‌شان، پاداش و ثمرهٔ تلاشهایشان بوده است.

۴۰۲- ازدواج برای انسان یک نیاز طبیعی است.

۴۰۳- اگر عشق و علاقهٔ واقعی و حقیقی میان زن و شوهر حاکم باشد و زن و شوهر، عیبها و نقص‌های بارزی نداشته باشند، بقیّه را می‌شود تحمّل کرد. (عشق عبارت از حالت احترام و تقدّس نسبت به شخصی است که هم صحبت بودن با او لذّت بخش می‌باشد.)

۴۰۴- انسان تشنهٔ محبّت است و آن حیات بخش و نیرو دهندهٔ دلها.

۴۰۵- از کتابهایی که در زمینهٔ مسایل زندگی و زناشویی خوانده‌اید، نکته برداری کرده و گاهی اوقات آنها را بررسی و مطالعه نمایید.

۴۰۶- خانمها دوست دارند مورد حمایت شوهرشان قرار گیرند و این حس به آنان دست بدهد که برایشان ارزش و احترام قایل هستند.

۴۰۷- زن نباید به خاطر چشم و هم چشمی با دیگران، به مخارج شوهرش بیفزاید.

۴۰۸- همسرداری یعنی مواظبت و نگهداری شوهر که نیاز به زیرکی مخصوص دارد. (عشق را با هزار و یک راه و رسمی که دارد باید در پایبندی همسر به کار برد، از زحمات یکدیگر قدردانی نموده و سعی بر این باشد که از کلمه های تشویق آمیز برای همدیگر استفاده کرده و نسبت به هم خوش بین بوده و با

افراد نیک‌بین معاشرت داشته و از نزاع در حضور دیگران خودداری کرد.)

۴۰۹- تمجید از زن، قبل از ازدواج یک میل درونی است ولی بعد از آن یک ضرورت درونی می‌باشد.

۴۱۰- وسواس با تضاد و اضطراب درونی همراه است و گاهی فرد از این می‌ترسد که اتّفاقی برای یکی از افراد خانواده‌اش پیش آید و همین فکر او را ناراحت می‌کند. (وسواس حالتی است که در آن فکر یا عقیدهٔ خاصّی، ذهن فرد را به خود مشغول ساخته و آن را آزار می‌دهد.)

۴۱۱- آن گاه که می‌خواهید با شوهر سخن بگویید ادب را رعایت کنید تا شوهر هم نسبت به شما ادب را رعایت نماید.

۴۱۲- وقتی مرد از بیرون و از سر کار می‌آید و خسته است نباید در ابتدای ورودش با او در رابطه با خرج و بَرج خانه و زندگی صحبت کرد.

۴۱۳- به زنانی که عایدی و درآمد دارند، توصیه می‌شود که خود را هیچ‌گاه بی‌نیاز از شوهر خود جلوه ندهند، زیرا به غرور و مردانگی شوهرشان برمی‌خورد؛ اگر عاقل‌تری باش، ولی به رُخ دیگران نکش.

۴۱۴- همیشه برای این که در جریان قیمت خرید وسایل مورد نیاز باشید، با دوستان و آشنایان خود که در این قسمت مهارت و اطّلاعات دارند مشورت کرده و نظر آنان را جویا شوید.

۴۱۵- برای پدر یا مادر شدن، خودتان را آماده کنید و اطّلاعات لازم را جهت آبستنی و زایمان، خوب فراگیرید و پیشاپیش در مورد آن برنامه‌ریزی کنید.

۴۱۶- پیامبر اسلام (ص): اوّل، وسط و آخرماه با همسرت عملی انجام مده که جنون، جذام و کوتاه فکری در کمین فرزند و مادرش می‌نشیند و آنان را آلوده

می‌گرداند.

۴۱۷- اگر می‌خواهید اندازهٔ پیشرفت ملّتی را بدانید، به زنان آن ملّت بنگرید.

۴۱۸- گذشت زمان، بهترین درس را به زن و شوهر برای ادامهٔ زندگی می‌دهد.

۴۱۹- روابط آیندهٔ داماد با مادر زن به قدر زیادی بستگی به روابط او در دورهٔ نامزدی، با مادر زن دارد، لذا شخص باید بکوشد که حُسن تفاهم کامل با مادر زن خود را، در آن دوره پیدا کند و کلید دل و قلب وی را در اختیار داشته باشد.

۴۲۰- مادر زن یا مادر شوهر هنگامی که فکر می‌کنند کسی دختر یا پسرشان را ضبط کرده است، باید به خاطر بیاورند که خود نیز چنین شرایطی را قبلاً داشته‌اند.

۴۲۱- وقتی زنی یا شوهری در حضور فرزندان خود از همسرش انتقاد می‌نماید، یا بچّه‌ها را علیه دیگری تحریک می‌کند، به لزوم احترام متقابل و صمیمیّت مابین افراد خانواده توجّه ندارد.

۴۲۲- زنانی که می‌خواهند سعادتمند شوند، باید اوّل علم شوهرداری را بیاموزند.

۴۲۳- رسول خدا (ص): زن نمی‌تواند حقّ خدا را ادا کند، مگر این که حق شوهرش را ادا کند.

۴۲۴- هرگاه زنی در خود احساس سردی و برودت جنسی کرد بی‌درنگ باید به پزشک متخصّص مراجعه کند.

۴۲۵- بی‌اهمّیّت و حقیر نشان دادن شوهر، نمی‌تواند به مفهوم بزرگی و محبوبیّت زن باشد. زنان خردمند با محبوب نشان دادن شوهر، موقعیّت خود را با ثبات می‌نمایند. (باید شوهر را محبوب و مورد علاقهٔ دیگران قرار داده و استعدادها و هنرهایش را ظاهر سازیم و به دیگران نشان دهیم تا به راه کسب محبوبیّت برای شوهر، دست پیدا کنیم.)

۴۲۶- مردان و زنان باید بدانند ابراز محبّت زناشویی، یک عمل فیزیکی نیست بلکه رابطه‌ای است دوطرفه، و لازم است در آن تمایل و تعادل در نظر گرفته شود.

۴۲۷- یکی از نیازهای اساسی در انسان نیاز جنسی می‌باشد که اگر تأمین نشود، بشر را با بحرانهای شدید روحی و جسمی روبرو می‌کند.

۴۲۸- بزرگترین گله‌ای که احتمال دارد یک زن از شوهرش و شوهر از زنش داشته باشد، این است که با عدم احترام روبه‌رو شود.

۴۲۹- وسعت نظر مثبت خود را، به همدیگر نشان دهید.

۴۳۰- زن باید همواره در مقابل دیدگان شوهرش آراسته و پیراسته جلوه کند، موی سر، لباس خانه، کفش و جوراب خانه‌اش مرتّب، منظّم و تمیز باشد. البته کمتر شوهری است که انتظار دارد زنش ملکهٔ جمال باشد، ولی بیشتر شوهران دوست دارند زن آنها تمیز و خوش لباس باشد.

۴۳۱- اگر می‌خواهید شوهرتان درآمدی سرشار داشته باشد و فروشنده‌ای زَبَردست از آب درآید، هر روز صبح قبل از آن که از منزل خارج شود او را با کلمات نشاط انگیز تشویق کرده و به سر کارش بفرستید.

۴۳۲- هیچ نوع تبلیغ یا آگهی نمی‌تواند چون تبلیغ زن از شوهرش مؤثّر باشد. [حتّی خود مرد نیز حاضر نیست از هنرهای خودش تعریف کند، ولی اگر همسرش تعریف کند زیان‌آور نیست.]

۴۳۳- تغییر شکل سینه‌ها در طول عادت ماهانه در مورد بیشتر خانمها امری کاملاً عادی است.

۴۳۴- همسری سالم و قبراق برگزینید تا زندگی راحت و مطمئنّی داشته باشید.

۴۳۵- با شادی و خوشحالی از خواب برخیزید و زندگی شادی را آغاز کنید.(آنچه را که

می‌بینید، همان عاید شما می‌گردد.)

۴۳۶- حضرت محمّد (ص): کسی که می‌خواهد عمرش زیاد گردد، صبح زود غذا بخورد، کفش راحت بپوشد، کمتر قرض کند و با همسرش کمتر هم‌بستر شود.

۴۳۷- اگر مادر، بچّه‌ها را تمیز و مرتّب نگاه دارد و به ایشان بیاموزد که وقتی پدر آمد، چگونه به وی سلام کنند، احوالش را بپرسند و ... مرد هر جا که باشد در این آرزو است که هر چه زودتر به خانه برگردد.

۴۳۸- هر رویدادی که در زندگی شما به وجود آید، همانی است که شما خواسته‌اید.

۴۳۹- از آبستنی پیش از موقع خودداری کرده و از سویی هم، دیگر آن را خیلی به عقب نیندازید.

۴۴۰- بنا به دلایل روشن روانشناختی و جسمانی بهتر این است که زایمان در اوایل ازدواج حاصل شود و فاصلهٔ زایشی را با توجّه به نیازهای شخصی خودتان منظّم کنید. البته بهترین زمان توصیه شده برای آبستنی اوّل، یکسال پس از ازدواج است.

۴۴۱- اگر زن و شوهر با فوت یکی از بستگان نزدیک و یا اتّفاقهای پیش‌بینی نشدهٔ مهم روبه‌رو شدند، بهتر است که برای مدّت کوتاهی تصمیم به آبستنی نگیرند تا بر فشار روحی وارد شده، غلبه کنند. (گوشه و کنایه‌های دیگران را هم نشنیده بگیرند.)

۴۴۲- کلمه‌های مثل چرا؟، آلا! و مانند اینها همسر را ناراحت می‌کند، سعی کنید از این واژه‌ها در گفتارتان استفاده نشود.

۴۴۳- زن زرنگ و کاردان زنی است که نگذارد تمام پرده‌ها میان خود و شوهرش از بین برود.

۴۴۴- از سختیهای پیش آمده در زندگی نهراسید و با صبر و شکیبایی در دفع آن کوشش نمایید.

۴۴۵- زنی که دایم به شوهرش می‌گوید: «تو هرگز به جایی نمی‌رسی.» به شوهر خود کمک می‌کند تا به جایی نرسد.

۴۴۶- ممکن است که هر دو طرفِ ازدواج بسیار شیفته و والهٔ همدیگر باشند و آن را بر زبان نیاورند، این طرز فکر درست نیست، باید در حالتهای خاص، این دلبستگی عمیق خود را، از طریق زبان به آگاهی طرف دیگر برسانند. بدین ترتیب روز به روز پیوند زناشویی‌تان پایدارتر و استوارتر می‌شود. (اگر زنی، شوهرش را دوست داشته باشد و آن را به زبان نیاورد، اشتباه بزرگی را انجام داده است.)

۴۴۷- اگر محبّت دو طرفه باشد بنیان زناشویی و نهاد خانواده استوار می‌گردد. (امروزه لازمهٔ هر ازدواج موفّق، درک متقابل زن و شوهر و هماهنگی روحی و فکری آنان است.)

۴۴۸- زن باید از راه تشکّر، سپاسگزاری و کشف صفتهای مورد علاقهٔ شوهرش، به پرورش مثبت آنها بکوشد و شخصیتی را که طالب آن است به او الهام کند.

۴۴۹- طرز راه رفتن، حرف‌زدن، گوش‌کردن و نگاه‌کردن معرّف شخصیت شما می‌باشد.

۴۵۰- پیامبر اسلام (ص): مواظب باشید، زن را به خاطر ثروت و یا زیبایی‌اش انتخاب نکنید، زیرا ثروتش او را به یاغیگری و زیبایی‌اش وی را به انحراف می‌اندازد.

۴۵۱- اینکه زن غذا را آماده کند و آن‌گاه که شوهرش وارد منزل شود، تا درب منزل به استقبال او برود و خوشامد بگوید و هر گاه که مانعی وجود ندارد، خود را از او

دریغ ندارد، از حقّ مرد بر گردن زن است.

۴۵۲- رسول خدا (ص): زن همانند استخوان دنده، کج است اگر به حال خودش گذاشتی از آن نفع می‌بری و اگر خواستی کجی آن را برطرف کنی، آن را می‌شکنی. (این کجی مانند ابرو نوعی زیبایی به شمار می‌آید.)

۴۵۳- اگر زنی در نزد دیگران از شوهرش بد بگوید و یا عقیده و نظر همسرش را مردود بشمارد، اشتباه بزرگی را انجام داده است. (هیچ‌گاه همسرتان را در حضور دیگران سرزنش نکنید.)

۴۵۴- زن فقط از طریق الهام بخشیدن می‌تواند شوهر خود را سعادتمند و کامیاب کند، نه با زور و خشونت.

۴۵۵- مرد از زن مطیع و فرمانبردار خوشش می‌آید و دوست دارد که به علّت غرورش، همسرش نظرهای او را در زندگی به کار بندد. البتّه این اطاعت مانع از استقلال زن نمی‌گردد، زیرا او در بودن استقلال خود، می‌تواند نظریّه‌ها و عقیده‌های شوهرش را به کار گیرد (زن خوب فرمانبر پارسا کند مرد درویش را پادشاه).

۴۵۶- در زناشویی چه دایم و چه غیر دایم باید صیغه خوانده شود.

۴۵۷- ازدواج با زنهایی مثل مادر، خواهر یا مادر زن که به انسان محرم می‌باشند، حرام است. (برای کسب اطلاعات بیشتر در رابطه با محارم، به مراجع یا منابع دینی مراجعه کنید.)

۴۵۸- وقتی مردی (به همسرش) می‌گوید: «امروز چقدر خانه مرتّب است یا دلم برایت تنگ شده بود.» به زنش ویتامین روحی کاملی داده است.

۴۵۹- آن زندگی گواراتر است که در آن خوش اخلاقی بسیار باشد.

۴۶۰- رسول خدا (ص): هر زنی که با شوهرش ناسازگاری کند و به آنچه از جانب خدا رسیده قناعت نکند و بیش از حدّ توانایی شوهر، بخواهد اعمالش قبول نمی‌شود و خدا بر او خشمناک خواهد بود.

۴۶۱- در دنیا کمتر زنی را می‌توان دید که شوهرش را صد در صد کامل و بی‌عیب بداند!

۴۶۲- زنان دارای قدرتی هستند که می‌توانند با آن به پیشرفت شوهر خود کمک کنند و اگر شوهرشان دارای نقاط ضعف یا نقصی باشد آن را به شکل پر کاهی جلوه دهند.

۴۶۳- عنصرالمعالی در باب بیست و چهار قابوسنامه از قول بزرگمهر حکیم نوشته است: چهار چیز بلای بزرگی است ۱- همسایهٔ بد ۲- همسر بسیار ۳- زن ناسازگار ۴- تنگدستی.

۴۶۴- قلب و مغز زن از لحاظ وزن، از قلب و مغز مرد سبکتر است.

۴۶۵- زنانی که ایمان، اعتقاد و اعتماد شوهرانشان را تقویّت می‌کنند، اجازه نمی‌دهند شوهران آنها مغلوب شکست و ناکامی شوند.

۴۶۶- معاشرتهای دوستانه را طوری تنظیم کنید که به کار همسرتان آسیبی نرساند و او مجبور نگردد مقدار زیادی از وقت خود را به اظهار ادب با دوستان شما اختصاص دهد.

۴۶۷- اگر راه بهتری برای کاری در زندگی هست، سعی و تلاش خود را به خرج دهید، تا آن را به‌دست آورید.

۴۶۸- زن و شوهر با دوستان و همفکرانشان، محک‌زده می‌شوند.

۴۶۹- شوهر باید گاه‌گاه هدیه‌ای برای زنش به خانه ببرد و به شکل غیر مترقّبه‌ای به

وی پیشکش کند تا اثری معجزه‌آسا در همسرش داشته باشد.

۴۷۰- وظیفهٔ یک زن علاقه‌مند این است که کمک کند تا شوهرش شخصیتی را که طالب و خواستار است، به‌دست آورد.

۴۷۱- همه روزه با واژه‌های محبت‌آمیز، دلبستگی خود را به همسرتان نشان دهید.

۴۷۲- با بستگان خود (حتّی مادرتان)، در حضور همسر خود به شکل درگوشی و پچ‌پچ کردن صحبت نکنید، زیرا این کار اگر هم در رابطه با همسرتان نباشد موجب سوءظن می‌گردد و او را عصبانی و ناراحت می‌کند.

۴۷۳- دختر در زمانی که خانهٔ والدین خود است باید رضایت آنها را فراهم سازد، ولی وقتی زندگی زناشویی‌اش شروع شد وظیفه‌اش تغییر پیدا می‌کند. در آن هنگام باید شوهرداری کند و رضایت شوهر را بر همه چیز، برتر بداند. حتّی اگر بین خواسته‌های پدر و مادرش و بین خواسته‌های شوهرش، مسئله‌ای وجود داشت صلاح در این است که از شوهر، اطاعت کند زیرا رشتهٔ انس و محبّت یعنی بهترین ضامن بقای زناشویی، محکم می‌شود.

۴۷۴- مادری که به دختر خود مرتّب دستور می‌دهد با شوهر خود چگونه رفتاری داشته باشد تا داماد مطابق میل او رفتار کند، باید بداند که دخترش را بدبخت کرده است .

۴۷۵- اگر شوهرتان اطمینان حاصل کند که پشتیبان او هستید، در کارهایش بیشتر و بهتر پیشرفت می‌کند.

۴۷۶- هر طوری که دوست دارید دیگران با شما رفتار کنند شما نیز باید آن طور رفتار کرده و چنین انعطاف و گذشتی را داشته باشید. (احترام دو طرفه برای همدیگر را همواره به یاد داشته باشید.)

۴۷۷- گردش در پارکهای شهر محل سکونت، یا مسافرت، گـهگاه لازم و نشـاطآور است.

۴۷۸- شخصی که تمام نیروهای خود را عاشقانه برای خدمت به خانوادهاش مصرف کند، انسان موفّق و کامیابی است. (عشق، کلید زندگی است.)

۴۷۹- مرد باید تأمین آسایش همسر را مورد توجّه قرار دهـد وشـبها زود بـه خـانه برگردد؛ زن نیز باید اوّل از همه به آسایش شوهرش بپردازد و اگر به تنهایی جایی میرود، شب دیر به خانه برنگردد تا امور زندگیاش از هم پاشیده نشود.

۴۸۰- پیامبر اسلام (ص): علامت زن خوشقدم این است که اوّلین فرزندش دختر باشد.

۴۸۱- هر مردی در حقیقت دو نفر است (دو شخصیت دارد): شخصیّتی که در حال حاضر دارد و شخصیتی که مایل است داشته باشد.

۴۸۲- سعادت و خوشبختی مرد در ازدواج، بستگی کامل به خُلق و خو و طبیعت زن دارد، زیرا زن با برخورداری از تمام خصلتهای شایسته و نیکو در صورتی کـه ترشرو و بداخلاق باشد، همهٔ آن صفات پسندیده، کمترین اثری در خوشبختی و راحتی شوهر نخواهد داشت.

۴۸۳- بزرگترین و با اهمّیّتترین کمکی که یک زن برای شوهرش قادر به انجام دادن آن میباشد این است که در خانه، وسایل آسایش و آرامش فکری او را فراهم نماید، تا مرد از خانه فراری نباشد، یعنی مرد آسایش خود را در خارج مـنزل جستجو نکند.

۴۸۴- اگر زندگی، بهترین کوشش و تلاش خود را به کار بندد هرگز شکست نمیخورد. (تصمیمهای خوب را فوراً اتخاذ کنید.)

۴۸۵- بهتر است زن و شوهری که از یکدیگر گلایه دارند، آن را در آخر شب و با استدلال، برای همدیگر در میان بگذارند.

۴۸۶- مرد سرپرست و مسئول خانواده است و هر مسئولی نسبت به زیر دستانش مسئولیّت دارد.

۴۸۷- زن اگر خواست از منزل خارج شود باید از شوهرش اجازه بگیرد (به وی اطّلاع دهد).

۴۸۸- مرد هم مثل زن باید با سر و وضعی مرتّب، در پیش همسرش باشد.

۴۸۹- کار امروز را همین امروز انجام دهید، مثلاً کارهایی مانند: تلفن زدن، پاسخ به نامه(ها) و ... [فردا همین، امروز است] .

۴۹۰- زوجها برای مسافرت طولانی خود، احتیاج به راهنما و قطب‌نما دارند و این راهنما و قطب‌نما می‌تواند گذشت در زندگی، استفاده از اطلاعات افراد پُر تجربه و استفادهٔ مفید از کتابهای سودمند، در رابطه با زندگی، باشد.

۴۹۱- به تمام بستگان طرف همسر خود محبّت و احترام کنید و سعی نمایید که پیشنهاد دعوت آنها به خانه‌تان، اغلب از طرف شما باشد.

۴۹۲- خانمی که با شوهرش به سالن غذاخوری می‌رود باید به انتخاب جای مناسب برای خودش توجّه داشته باشد و از خندیدن با صدای بلند در مکانهای عمومی پرهیز کند.

۴۹۳- اشتیاق سوزان، وسیله‌ای است ضروری و واجب برای رسیدن به هدفی که در زندگی دنبال می‌کنیم.

۴۹۴- طرز سؤال کردن مناسب و بجا را یاد بگیرید.

۴۹۵- زن یک موجود عاطفی است و اغلب احساساتش بر عقلش غلبه دارد، خوش

باورتر از مرد است، زودتر تحت تأثیر مسایل قرار می‌گیرد و زود فریب می‌خورد.

۴۹۶- با پاداش، دعوت به شام و تشریفاتی از این قبیل، موفّقیتهای زندگی خودتان را جشن بگیرید. (تشویق، باعث تقویّت فکری و روحی می‌شود.)

۴۹۷- احترام به والدین یکدیگر (از سوی هر دو زوج)، باید رعایت شود. یعنی مرد برای والدین زنش و زن برای والدین شوهرش، احترام زیاد قایل شوند و اگر یکی، این احترام را انجام دهد و دیگری آن را کمتر انجام دهد آن‌گاه است که تخم و دانهٔ درخت اختلافهای زناشویی، می‌تواند شروع به رشد کند.

۴۹۸- طریقهٔ لباس پوشیدن و چگونگی آن دارای اهمّیت بسیاری در زندگی می‌باشد.

۴۹۹- مادری که بعد از ازدواج به دخترش می‌گوید چرا غم می‌خوری؟، چرا غصّه می‌خوری؟ یا چرا لاغر شدی؟، مگر به شما غذا نمی‌دهد و ...، این‌گونه صحبتها، به مفهوم بدترین ناسزا گویی‌ها به دامادش می‌باشد. در صورتی که دلیل غصّه، لاغری و ... ممکن است از مسایل دیگری باشد مانند: جدایی ظاهری (از همان مادر) در اوایل زندگی، بیماری خود آن مادر و ... .

۵۰۰- بحرانهای خانوادگی از قبیل قرض، بیکاری، بیماری و مانند اینها ممکن است برای هر مردی پیش آید، این زن است که باید به نحو مناسب و شایسته تا رفع بحران، انجام کارهای بیرون و درون خانه را به عهده گیرد و پشتیبان و حامی شوهرش باشد.

۵۰۱- خوشبختی برای یک زن یعنی به دست آوردن قلب یک مرد و نگاهداری از آن برای تمام عمر.

۵۰۲- وقتی با مشکلات دیگران آشنا شدید، باید قدر زندگی و امکانات خود را بدانید.

۵۰۳- همّت بلند دار که مردان روزگار از همّت بلند به جایی رسیده‌اند.

۵۰۴- با هر زبانی که صحبت می‌کنید لبخند بر لب داشته باشید. (تبسم یکی از فنون ایجاد رابطهٔ حسنه است.)

۵۰۵- شرط وصول به موفّقیت در زندگی این است که در اوّل باور داشته باشیم، می‌توانیم موفّق باشیم.

۵۰۶- زنی که حافظ و امین خانه گردید، شریک زندگی و دوست شوهر شد و فرزندانی با ایمان، که در آنان حس مسئولیت‌پذیری پرورش یافته است، تحویل جامعه داد در پیشگاه آفریدگار جهان و شوهرش، عزیز و محبوب خواهد بود.

۵۰۷- یکی از اموری که رابطهٔ بین زن و شوهر را به هم زده و آسایش و خوشی را از خانواده‌ها سلب می‌کند و حتی گاهی باعث طلاق می‌گردد، دخالتهای بیجای مادر زن و مادر شوهر است.

۵۰۸- در موقع شنیدن صحبت همدیگر از چشمها، صورت و تمام بدن استفاده کنید (نه فقط از گوشها).

۵۰۹- تنظیم برنامهٔ خانواده، براساس درآمد شوهر، موضوعی است که باید با دقّت و کاردانی تمام، از سوی زن خانه صورت گیرد.

۵۱۰- مقدار مناسبی از درآمد ماهیانه یا سالیانه را برای خود، همسر و یا فرزندانتان پس‌انداز کنید. (برای روز تنگدستی یا حوادث از پیش تعیین نشده می‌توانید از بیمهٔ عمر و پس‌انداز که اخیراً در کشور رایج شده، استفاده نمایید. (زیرا هیچ‌کس از حوادث زندگی خبر ندارد و این احتمال وجود دارد که بیماری یا مرگ یکی از اعضای خانواده، باعث بدبختی مالی آن خانواده گردد.)

۵۱۱- هنگامی که فردی از شما تقدیر و تشکّر می‌کند، بهتر است که با واژهٔ ساده‌ای

مثل "متشکرم" پاسخ دهید.

۵۱۲- پیامبر اسلام (ص): زنان ازرق (چشم کبود، گربه‌ای، زاغ) را برگزینید که خوش‌قدم هستند.

۵۱۳- زنی که شوهرش را بیازارد و او را غمگین سازد، بدبخت است و بدبخت! (این امر در مورد شوهر نیز صادق است.)

۵۱۴- زنی که گوش شنوا دارد علاوه بر آن که قادر است تسکین دهندهٔ قلب و روح شوهرش باشد، در اجتماع نیز مورد احترام است.

۵۱۵- باید به والدین همسرتان در دنیا، احترام بگذارید چون هر شخصی، از جنبهٔ کلّی والدین خود را دوست داشته و این توقّع را از همسرش دارد که به آنها احترام بیشتری از آنچه که خود می‌گذارد، قرار دهد.

۵۱۶- با رانندگی خوب، فرشتهٔ نگهبان خانوادهٔ خود باشید. (رانندهٔ خوب و با مهارت شخصی نیست که تند می‌راند، بلکه فردی است که در طول مدّت رانندگی خلاف نداشته باشد و سرنشینانش در طول سفر، از نحوهٔ رانندگی وی، تنش یا اضطراب نداشته باشند.)

۵۱۷- هیچ چیز نمی‌تواند مانع موفّقیت یک زندگی مشتاق و علاقه‌مند باشد.

۵۱۸- زن و شوهر باید بدانند که هیچ‌کس مانند آنها مسئول زندگی‌شان نیست و بدون توجّه به حرف مردم و متناسب با صلاحدید خود، روند زندگی مشترک را تعیین و براساس آن حرکت کنند.

۵۱۹- بزرگترین فنّ زندگی، استفاده از فرصتهای بی‌نظیری است که بر ما می‌گذرد.

۵۲۰- عزّت به نفس یکی از با اهمّیت‌ترین صفتهای انسانی، به جهت دستیابی به هدفهایی است که، بشر در پیش‌رو دارد.

۵۲۱- زنان نباید لباس آشپزخانه یا معمولی و از رنگ رفتهٔ خود را برای شوهرشان و لباسهای شیک و گران قیمت را برای مهمانی قرار دهند.

۵۲۲- سینما، تئاتر و برنامه‌های مفید تلویزیونی، آموزشگاهی است پند دهنده که باید از هر فرصت آن بهره گرفت.

۵۲۳- هر چه در زندگی موانع بیشتر و سخت‌تر باشد، لذّت و آرامش به دست آمده از تلاش و پیروزی بیشتر می‌شود. (از افراد موفّق بخواهید که تجربه‌ها و اطلاعات خود را در اختیار شما قرار دهند تا با برنامه‌ریزی، بهتر بر موانع و مشکلات زندگی پیروز شوید).

۵۲۴- پیامبر اسلام (ص): هر چه ایمان انسان کاملتر باشد، به همسرش بیشتر اظهار محبّت می‌کند.

۵۲۵- از مهمترین معیارهای انتخاب همسر می‌توان به اعتقادها، باورها و سنّتها، اختلاف سنّ مناسب، سطح و میزان تحصیلات، عدم توجّه بیش از اندازه به ظواهر و جذابیتهای جسمی، اختلاف سطح اقتصادی و فرهنگی خانواده‌ها و بهسازی نسل و آداب و رسوم اشاره کرد.

۵۲۶- هر فرد موظّف است، طرف مقابل خود را به خوبی بشناسد.

۵۲۷- مرد آن اندازه که به یک زن شنونده، با هوش و با توجّه نیاز دارد به زن اندرز دهنده، نیاز ندارد.

۵۲۸- مراقب باشید که استراحت همسرتان، در حدّ و اندازهٔ لازم و کافی باشد.

۵۲۹- برنامهٔ روزانه و هفتگی خود را گاهی تغییر دهید.

۵۳۰- شما می‌توانید دوست واقعی داشته باشید. (یعنی هر دو به هم علاقه‌مند باشید. حتّی دشمنان پیامبر، شخصیت حضرت محمّد (ص) را دوست داشتند زیرا او

واقعاً همه را از ته قلب دوست داشت و به آنان اظهار علاقه می‌کرد.)

۵۳۱- اگر می‌خواهید بر خانوادهٔ همسر خود نفوذ پیدا کنید و به شما دلبسته شوند به آنان محبّت نشان داده و واقعاً علاقه‌مند شوید.

۵۳۲- با قدرت حیرت‌انگیز کتاب شناسی، کتابهای مربوط به پیشرفت زندگی را مطالعه کنید و نکته‌های مثبت آن را در زندگی‌تان به کار بندید.

۵۳۳- شیوهٔ پیشگیری از بیماری، بهترین درمان است پس لااقل سالی یکبار معاینهٔ طبی کامل شوید.

۵۳۴- خودت را دوست داشته باش و عشق امروز خود را با همسرت تقسیم کن.

۵۳۵- خوشا به حال آن عروس و دامادی که برای والدین همسرش، صمیمانه عشق می‌ورزد و برای آنان در حدّ توانش، در هنگام ضرورت و نیاز کار انجام می‌دهد.

۵۳۶- زناشویی یعنی محبّت، همکاری، همدردی، تفاهم، تکمیل، گذشت، ایثار، فداکاری و زندگی مشترک توأم با استقلال و ذهنیّت مثبت.

۵۳۷- از تعطیلی‌های مناسب استفاده درست و بجا کنید.

۵۳۸- زن و شوهر باید به عوامل یا مسایل فیزیکی توجّه کنند و با انجام آزمایشهای مربوط، خطر تولّد فرزندان معلول را تا حدّ امکان، کاهش دهند (به بهسازی نسل توجّه کنند).

۵۳۹- در فکر راههای میان‌بُر، برای پیشرفت زندگی خود باشید.

۵۴۰- با استفاده از یک تقویم جیبی، کارهای خود را در هفته، ماه یا سال یادداشت کنید وسپس هر روز یا شب آنها را مطالعه کرده و ببینید که کدام‌یک را انجام داده‌اید. [می‌توانید از تخته سفید (وایت بُرد) در اتاق خود نیز استفاده کنید.]

۵۴۱- در هنگام عصبانیّت، سعی کنید از سخن بیان کردن در آن لحظه پرهیز نمایید

تا بعداً باعث ناراحتی و پشیمانی شما نگردد. (زن و شوهر باید در مواقع بحرانی خشم خود را کنترل کنند و آن را در مسیر درستی قرار دهند.)

۵۴۲- برای یک زن و شوهر لازم است که جلسه‌هایی را برای رفع مشکلهای زندگی خود در نظر بگیرند و با برنامه‌ریزی قبلی و راه‌حلهای مناسب در رفع آنها بکوشند.

۵۴۳- توان زندگی خود را بالا برده، از اصل تقویّت، زمان مناسب و یادداشت برای کارهای خود استفاده کنید و با پرهیز از نق‌زدن، تارهای عنکبوتی را از اندیشهٔ خود پاک نمایید.

۵۴۴- بعضی از زنان آن چنان خود را درگیر مسایل مربوط به مادرشان می‌گردانند، که یادشان می‌رود مثل اینکه شوهری هم دارند و این مسئله باعث می‌شود، همسرش احساس کند که زنش به وی علاقه ندارد. شایسته است که هر زنی اوّل، به امور شوهرش بپردازد، چون با او می‌خواهد زندگی دایمی داشته باشد و سپس به ... .

۵۴۵- اگر ما از نیرویی برخوردار بودیم تا همان‌گونه که دیگران ما را می‌بینند و در مورد ما قضاوت می‌کنند خود را می‌دیدیم، این کار سبب جلوگیری از کارهای خطا و اشتباه ما می‌گردید.

۵۴۶- طرز رفتار افرادی که ازدواج کرده‌اند، با رفتاری که قبل از ازدواج داشته‌اند، نباید بسیار پر تفاوت باشد.

۵۴۷- خطای همسرتان را به طور غیرمستقیم بیان کنید و در سخن گفتن با او متانت و آرامش خود را حفظ نمایید و قبل از بیان انتقاد، صادقانه به تحسین و تمجید از کارهای مفید همسرتان، بپردازید.

۵۴۸- برای شاد زیستن دیگران را شاد کنید. (از جمله مطمئن‌ترین روشهای دستیابی به خوشبختی، شاد کردن افراد دیگر است.)

۵۴۹- اینکه مادر یا پدری از داماد یا عروس خود، در پیش فرزندش بد بگوید، نشانهٔ ندانم کاری و نادرست اندیشی آنان می‌باشد.

۵۵۰- با شوهرتان آن قدر صحبت کنید تا سرانجام بفهمید مقصود، منظور و امیدهای او چیست؟ او را تشویق نمایید که یک هدف مثبت و واقعی را برگزیند. برای رسیدن به آن کوشش کند و اطّلاعات کافی را برای طی کردن راهی که برگزیده است، به دست آورد.

۵۵۱- با اشخاص زنده‌دل و پر شور و شوق، رفت و آمد کنید (از افراد پر توقّع و منفی فاصله بگیرید).

۵۵۲- از گذشته درس بگیرید. موفّقیّتهای زندگی خود را به رخ دیگران نکشید و سفرهٔ دلتان را برای همه باز نکنید و اگر در اشتباه هستید بی‌درنگ اعتراف کنید.

۵۵۳- خداوند زیباست و زیبا سخن گفتن را دوست دارد، پس در مسیر زندگانی زیبا سخن بگویید.

۵۵۴- یک زن و شوهر فهیم باید بدانند که اغلب درگیریهای میان آنها، ناشی از سوء تفاهمهایی است که بیشتر از تفاوت نگرشهای آنان سرچشمه می‌گیرد.

۵۵۵- تحویل سال نو را با تلاوت آیه‌ای از قرآن کریم آغاز کنید.

۵۵۶- برای هر کدام از هدفهای مهّم زندگی خود با طرح، برنامه ریزی و استفاده از کتابها، مجله‌ها، نوشته‌ها، اطّلاعات و تجربهٔ اشخاص موفّق به پیش روید.

۵۵۷- با افرادی که تجربه‌ها و اطّلاعات گرانقیمت خود را صمیمانه و از روی دلسوزی در اختیارتان قرار می‌دهند، یکدل و یکرنگ باشید.

۵۵۸- دختری که از نامزد خود توقّع زیادی نداشته باشد بهتر می‌تواند اعتماد و محبّت او را جلب کند.

۵۵۹- اگر زن و شوهر هم مثل دیگران، در هنگام دیدن و حال و احوالپرسی با هم دست بدهند، و جویای حال همدیگر شوند، نشانهٔ فهم و شعور انسانی آنهاست.

۵۶۰- در دست دادن، اوّل بزرگتر باید دستش را جلو بیاورد و دست بدهد (بعد شخص کوچکتر).

۵۶۱- وجود عشق در زندگی زناشویی لازم و ضروری، و چگونگی حفظ و افزایش آن بسیار واجب است.

۵۶۲- از امروز خود نهایت استفاده بر زندگی را ببرید و آن را از دست ندهید.(برای مسایل بی‌ارزش حرص نخورید.)

۵۶۳- هیچ هدف و منظور مهمّی بدون شور و شوق انجام نشده است.

۵۶۴- هنگامی که به چهار چوبهای ذهنی و صفتهای شخصیتی همسر خود پی می‌برید آن‌گاه است که به راحتی می‌توانید با او چگونه رفتار کنید و در او نفوذ نمایید.

۵۶۵- همسر خوب به منزلهٔ عصای محکمی است که مرد در سنگلاخ حیات می‌تواند به آن تکیه کند و در بدبختی و فقر از شفقّت و غمخواری وی تسلّی یابد.

۵۶۶- اگر گُلی را به همسر خود هدیه کنید، کمترین نتیجه‌اش این است که دست شما بوی گلاب می‌گیرد.

۵۶۷- به طور کلی کوچکترها باید به بزرگترها سلام کنند ولی اشکال ندارد که ما، در

سلام پیشقدم باشیم. (پیامبر اسلام همیشه در سلام کردن بر دیگران سبقت می‌گرفت.)

۵۶۸- اگر به رفتارهای همسر خود دقّت کنید متوجّه خواهید شد که بسیاری از آنان باعث خشنودی شما می‌گردند. ولی در رابطهٔ با آنها هیچ عکس‌العمل مناسبی نشان نمی‌دهید.

۵۶۹- هر چه در زندگی ارزش آن را داشته باشد که برای به دست آوردنش زحمت بکشید، ارزش آن را دارد که برایش دعا کنید.

۵۷۰- گذشته را از یاد ببرید و نکوشید آب را در هاون بکوبید.

۵۷۱- با توجّه به پژوهش انجام گرفته هفتاد الی هشتاد درصد مردان بیش از زنان، در سنّ ۵۰ سالگی می‌میرند. پس به همسرتان غذاهای پر چربی، نشاسته، شیرینی و کیک کمتر بدهید تا درصد ضریب ذکر شده، کمتر شود. (همان طور که مواظب وزن خود هستید مواظب وزن شوهرتان نیز باشید و دیگر نکته‌هایی را که برای سلامتی مفید است به کار بندید.)

۵۷۲- به مبارزه بر علیه مشکلهای موجود در زندگی ادامه دهید. (لوئی پاستور دانشمند نامور و پر آوازهٔ فرانسه، در حالتی که به صورت نیمه فلج بود به شکلی خستگی ناپذیر به مبارزه بر علیه بیماریها ادامه می‌داد.)

۵۷۳- دوام لبخند چند لحظه می‌باشد ولی دوام خاطرهٔ آن جاودانی است.

۵۷۴- در معرّفی اشخاص، لازم است که اوّل، شخص کوچکتر خود را به بزرگتر معرّفی کند. در معرّفی دو خانم، به طور معمول ابتدا خانمی که مجرّد است به خانم شوهردار معرّفی می‌شود.

۵۷۵- مغز خود را از اندیشه‌هایی که باعث سلامتی، امیدواری و کامیابی است، پرکنید.

۵۷۶- نقشهٔ زندگی خود را حداقل برای پنج سال برنامه ریزی کنید. (برای زندگی خود هدف کلّی در نظر بگیرید.)

۵۷۷- شوق و شعف را می‌توان عامل موفّقیت دانست.

۵۷۸- ستارهٔ موفّقیت در آسمان شخصی طلوع می‌کند که به کارش عشق و علاقه داشته باشد.

۵۷۹- نیاز به درد دل صمیمانه، لازمهٔ زندگی زن و شوهر است که در بسیاری از موارد دارای اثر اعجاز آمیزی می‌باشد.

۵۸۰- هرگز در معابر عمومی نام همسر خود را بر زبان نیاورید.

۵۸۱- مردان به طور کلی نسبت به زنهایی که به آنها توجّه داشته و رفتاری محبّت‌آمیز دارند، بیشتر از زنانی که دربارهٔ آنها بی‌تفاوت هستند، علاقه‌مند می‌گردند.

۵۸۲- استرس و تنش را کنترل، آن‌گاه از خود و خانوادهٔ خود بوسیلهٔ (ورزش، پیاده‌روی و ...) دور کنید، زیرا آن در بیشتر موارد سبب زیاد گردیدن لیپوپروتئینهای خون، آدرنالین و کاهش هورمون سوماتوتروپین (هورمون رشد) و افزایش سلولهای پلاسموسیت در طحال و غدد لنفاوی می‌گردد و نیز فعّالیت غدهٔ تیروئید و سدیمانتاسیون خون را بالا برده، میزان آهن خون را کم می‌کند، میزان چربیهای خنثی و کلسترول خون را بالا می‌برد، اسیدهای چرب را در خون زیاد می‌کند و بسیاری از عوارض دیگر را نیز به بار می‌آورد.

۵۸۳- بزرگترین مانع حلّ اختلافهای خانوادگی، بیماری خودبینی، خودپسندی و عدم گذشت است. (خوشرویی و خوشخویی توأم با گشاده‌رویی دام خوبی است برای دوستی.)

۵۸۴- از مهمترین علل پیدایش اختلافهای زناشویی می‌توان به قاعده‌ها و قوانین از پیش تعیین شده، تفاوت در نحوهٔ برداشت مسایل، عدم توافق زن و شوهر در رابطه با نقش هر یک در خانواده، نگرش تعصب‌آمیز و مشکلهای ارتباطی نام برد.

۵۸۵- سعی کنید همیشه در حکم دوست همسر خود باشید، درد دلهایش را بشنوید و برای آنها راه حلّی مناسب بیابید. (اگر لیموترش در دست دارید از آن شربت آبلیمو درست کنید.)

۵۸۶- خانمها در موقع معرّفی به اشخاص، بهتر است که سر خود را به علامت تأیید تکان دهند.

۵۸۷- روز تحویل سال نو با همسر و فرزندان خود روبوسی کنید و سال نو را تبریک بگویید. (زندگی صمیمانه لذّت بخش‌تر است.)

۵۸۸- کارهای خود را به ترتیب انجام دهید و قبل از خسته شدن استراحت کنید. (کلید موفّقیّت در دست شماست لذا باید بدانید که وقت روزانه را چگونه بگذرانید.)

۵۸۹- اسم همسر خود را همیشه دقیق صدا زده و از گفتن عنوانهای دیگر، خودداری نمایید.

۵۹۰- موقع ورود همسرتان به منزل، جهت احترام برایش بلند شوید.

۵۹۱- ما به اشتباه گمان می‌کنیم که اگر همسرمان ما را دوست دارد، باید به گونه‌ای با ما رفتار کند یا واکنش نشان دهد که وقتی ما کسی را دوست داریم، با او رفتار می‌کنیم.

۵۹۲- یکی از اصول اساسی صمیمیّت و تأثیر گذاری، انتقال درست اطّلاعات، به همسر است.

۵۹۳- در رفت و آمدهای خود با بستگان در نظر داشته باشید که

"مهمان، گرچه عزیز است همچو نفس خفه می‌سازد اگر آید و بیرون نرود."

۵۹۴- نسبت به همسرتان احساس مسئولیت داشته باشید.

۵۹۵- نسبت به هم تلافی‌جو نباشید و اگر خطایی از همسر خود دیدید، زود از کوره در نروید و اشتباههای یکدیگر را، به رخ همدیگر نکشید.(رفتار است که رفتار می‌آفریند و بهترین راه کسب احترام، نشان دادن احترام است.)

۵۹۶- راز بدبختی ما داشتن ایام فراغتی است که دربارهٔ خوشبختی فکر می‌کنیم. (همیشه خود را سرگرم کنید.)

۵۹۷- با توجه به روایات دینی مذهبی، زن و شوهر از یک جسم آفریده شده‌اند و عدد یک محسوب می‌شوند، زیرا دوست همند، همراه همند، همدم همند، با همند، عزیز همند و ... همند.

۵۹۸- راهنمایی کردن یک مرد در ذهن او، این معنا را تداعی می‌کند که نمی‌داند چه باید بکند و یا به تنهایی از عهدهٔ انجام کاری برنمی‌آید.

۵۹۹- برای موفق شدن، تلاشی شدید و زیاد، برای مدت کوتاه کافی نیست، برعکس بایستی خود را وادار کرد تا در این تلاش پشتکار داشت.

۶۰۰-"سلام" یک کلمه است و چهار حرف خشک و خالی، ولی وسیلهٔ نفوذ و صمیمیت است.

۶۰۱- به مرد خود قدرت دهید تا صمیمیت او فوران کند.(مرد دوست دارد که از وی قدردانی شود.)

۶۰۲- اگر از همسرتان نقطه ضعفی دیدید آن را پیش پدر و مادرتان بازگو نکنید تا

نسبت به او نگرش منفی نداشته باشند.

۶۰۳- از دید مادّی، زن نباید توقّع زیادی از شوهرش داشته باشد و نیز نبایستی به شوهرش سرکوفت بزند، زیرا باعث دلسردی او گردیده و یأس بر او غلبه می‌کند و نتیجه این که در حلّ مسایل و مشکلات زندگی ضعیف عمل می‌کند.

۶۰۴- با زنان از روی یأس و ناامیدی سخن نگویید و آنها را خوشبین و امیدوار تربیت کنید. (زن به مرد مقتدر نیازمند است.)

۶۰۵- زن از صمیمیّت لذّت برده و نیاز به توجّه و احترام دارد.

۶۰۶- برای اسناد و مدارک خانوادهٔ خود، بایگانی مرتّبی داشته باشید، تا در هنگام نیاز به آسانی در دسترس باشد.

۶۰۷- ازدواج به خاطر ثروت زن، از چاله به چاه افتادن است.

۶۰۸- از ازدواج ناخواسته پرهیز شود.

۶۰۹- زن وقتی در شرایط فشار زندگی (روحی و روانی) قرار می‌گیرد در صدد آن نیست که بی‌درنگ مسایل خود را حلّ و فصل نماید او با صحبت و درک‌کردن به آرامش می‌رسد.

۶۱۰- قبل از خواستگاری از خانوادهٔ دختر وقت قبلی بگیرید و از بردن اطفال هم خودداری کنید. پدر یا مادر یا هر دو آنها (در صورت ضرورت افراد مسن و بزرگ دیگر) را هم همراه ببرید، در ضمن خبر خواستگاری را محرمانه تلقی کرده و فوراً آن را پخش نکنید. هنگام رفتن هم می‌توانید از دسته‌ای گل، یک گلدان یا جعبه‌ای شیرینی استفاده نمایید و البتّه چه به توافق برسید یا نرسید آن را بر نگردانید، نیز در خواستگاری، طرفین را به همدیگر از طریقهٔ مناسب معرّفی کنید.

۶۱۱- می‌توان از عوامل حفظ زناشویی به حوصله، بردباری، سادگی، پاکی، صداقت، مهربانی، از خود گذشتگی، صمیمیّت، اعتقاد، اطمینان، همکاری، نظم، سازگاری، تعهّد و وفای به عهد، احساس مسئولیّت، وفاداری، حسن تفاهم و نرمش‌پذیری اشاره کرد.

۶۱۲- در مهمانیها و رفتارها اولویّت را برای همسر خود قایل شوید.

۶۱۳- اخلاق خوب، مانند آب جاری است که باعث حاصلخیزی کشتزارها می‌گردد.

۶۱۴- مردها زمانی انگیزه پیدا می‌نمایند و قدرتمند می‌شوند که احساس کنند مورد نیاز هستند و زنان زمانی انگیزه می‌گیرند و قدرتمند می‌گردند که احساس تسلّی خاطر داشته باشند.

۶۱۵- هر چند که مرد یا زن دیگری قابل تحسین باشد، سعی کنید پیش همسر خود از او تعریف نشود.

۶۱۶- وقتی از همسرتان تقاضای کمک می‌کنید و او پاسخ منفی می‌دهد و شما به این پاسخ منفی او اعتراض نمی‌کنید او این طرز پاسخ شما را به خاطر می‌سپارد و در فرصت دیگری (به احتمال بسیار زیاد)، به شما پاسخ مثبت می‌دهد.

۶۱۷- بهترین نگهبان سعادت در یک خانواده، عشق زن و شوهر نسبت به یکدیگر است.

۶۱۸- از عواملی که به زناشویی ضرر می‌رساند می‌توان به خسیس بودن یکی از طرفین، عصبانیت، دورویی، لجاجت و خودسری، خشونت و عصیان‌گری، پنهان کاری، دروغ و سخن ناراست تحویل دادن، خودبینی، تحقیر شخص دیگر و بی‌انضباطی، اختلاف در میزان هوش یا خُلق و خوی، سلیقه‌ها،

دیدگاهها، علاقه‌ها، خواسته‌ها، ابعاد معنوی و مانند اینها اشاره کرد.

۶۱۹- اگر فردی به والدین همسرش احترام بگذارد و هر آن‌چه را که از دستش برمی‌آید برای آنها انجام دهد، به او حسّ رضایت دست می‌دهد، ولی اگر همسرش متقابلاً این کار نکند، در زندگی نوعی بی‌تفاوتی حاصل می‌شود.

۶۲۰- زن و شوهر در زندگی اجتماعی خود، نیاز ضروری به مقرّرات اخلاقی دارند.

۶۲۱- زیبایی زن، زینتی است زوال‌پذیر، ولی حُسن اخلاق او نعمتی است لایزال. (پس از حدود یکسال از گذشت زندگی زناشویی دیگر زن و شوهر به فکر زیبایی ظاهری نیستند، آن چیزی که مهم است، زیبایی باطنی می‌باشد.)

۶۲۲- مشکل بزرگ زنان، این است که به درستی نمی‌توانند سکوت مردان را تفسیر کنند.

۶۲۳- راه قدرت دادن به مرد، هیچ‌گاه تغییر دادن یا اصلاح کردن او نیست.

۶۲۴- اشخاصی که نمی‌توانند فرصت کافی برای تفریح پیدا کنند، دیر یا زود وادار می‌شوند که وقت خود را صرف دوا و درمان کنند.

۶۲۵- در زندگی، وقت‌شناسی، نظم و ترتیب، قول وقرار، تحرّک و پیگیری، آیین دوستی، پرهیز از تکبّر و خودخواهی، برطرف کردن کمرویی، هنر سخن گفتن، صدای خوب، پرهیز از سرزنش و ... از جمله مسایل مهم و ضروری بشمار می‌آیند.

۶۲۶ - بزرگترین اشتباه در مسایل زندگی (زناشویی) این است که از اشتباه کردن بترسیم.

۶۲۷- اگر در زندگی کار سختی داشته باشیم، به مانند پیمودن راه هزار کیلومتری، قدم به قدم پیموده می‌شود.

۶۲۸- عذرخواهی، نشان دهندهٔ صمیمیّت بیشتر است.
۶۲۹- انتخاب زن و هندوانه مشکل است.
۶۳۰- حق نشناسی از بزرگترین ضعفهایی است که یک زن یا مرد می‌توانند داشته باشند.
۶۳۱- برای برقراری رابطهٔ دوستانه و رسیدن به حُسن تفاهم، طرح و حلّ اختلافها، چیزی مفیدتر از سرپوش گذاردن بر روی آنها نیست.
۶۳۲- ریشهٔ ازدواج خود را محکم سازید، زناشویی به مانند گیاه نو رسیده است که باید از آن به دقّت مراقبت کرد.
۶۳۳- اگر مردی در شرایط روحی بسیار نامساعد و بدی قرار دارد با او طوری رفتار کنید که گویا تندبادی در حال گذر و موقّتی است.
۶۳۴- افراد خوش‌بین به آینده امیدوارند و اشخاص بدبین از آن بیمناک هستند.
۶۳۵- یک زن شایسته با شوهر خود هماهنگی دارد؛ در تمکین و تأمین نیاز جنسی و زینت و آرایش برای شوهر کوتاهی نمی‌کند، با پوشش مناسب در مکانهای دیگر ظاهر می‌شود، دارای اصالت خانوادگی بوده و نیز عاقل و خردمند باید باشد.
۶۳۶- وقتی در خانه‌ای زن خوبی هست، خوشی از در و دیوار می‌بارد.
۶۳۷- یک توقّع مرد، از زنش این است که به دلسوزی و پرستاری‌اش پرداخته شود.
۶۳۸- اگر در خانه مستخدم دارید وقتی همسرتان زنگ درب منزل را می‌زند، خود برای در باز کردن و استقبالش بروید.
۶۳۹- اگر ارتباط مهمترین رکن هر رابطهٔ زناشویی است، مشاجره و نزاع مُخرّبترین ارکان آن می‌باشد.

۶۴۰- گوشه و کنایه از جمله رفتارهایی است که رابطه‌ها را تیره می‌کند.

۶۴۱- شهر اصفهان یا رم یک شبه ساخته نشده‌اند، پس زندگی هم باید مراحل خود را به ترتیب طی کند.

۶۴۲- راستگویی بهتر شما را به همدیگر معرّفی می‌کند تا نادرست‌گویی.

۶۴۳- امکانات خود را در نظر بگیرید. از وعده و وعید بیجا بپرهیزید و به یاد داشته باشید که سند پاره شدنی است ولی قول را نمی‌توان پاره کرد.

۶۴۴- اگر می‌خواهی همهٔ دنیا از مطلبی مهم برخوردار شوند به زنی که راز نگه نمی‌دارد، بگو.

۶۴۵- بهترین وقت اظهار محبّت زن و شوهر نسبت به یکدیگر، زمانی است که غذا در معده هضم شده باشد. (حدود دو ساعت بعد از غذا.)

۶۴۶- ازدواج ارتباطی است که دارای ابعاد زیستی، معنوی، عاطفی، روانی و روحی، اقتصادی و اجتماعی است.

۶۴۷- ازدواج باید مایهٔ آرامش زوجین شود. (بهترین اسلحهٔ جنگ با سختی‌ها در زندگی، خنده است.)

۶۴۸- در زمانی که مردی برای همسرش کارهای جزیی ولی متعدّد انجام می‌دهد انگار که معجزه‌ای به وقوع می‌پیوندد (مانند غذا درست کردن، خرید و ...).

۶۴۹- بعضی زنان از زایمان طبیعی و برخی از سزارین وحشت دارند.

۶۵۰- خداوند به هر پرنده دانه‌ای می‌دهد، ولی آن را داخل لانه‌اش نمی‌اندازد، پس در زندگی برای بدست آوردن روزی باید، تلاش کرد.

۶۵۱- زن شایسته، باعث خیر دنیا و آخرت است.

۶۵۲- عینک واقع‌نگری کم بهاترین و در عین حال پُر فایده‌ترین عینک است.

۶۵۳- عشق، علاقه، عقل و درایت لازمهٔ یک زندگی زناشویی موفّق است.

۶۵۴- منفورترین کارها نزد خداوند طلاق است.

۶۵۵- عقیدهٔ بعضی از کارشناسان روانشناس این است که بیشتر دعواهای زنان و مردان، در روزهای نزدیک به عادت ماهانهٔ زنها، اتفاق می‌افتد.

۶۵۶- در مورد مسایل مربوط به زندگی خود، با اشخاص ترسو، بدبین و حسود مشورت نکنید.

۶۵۷- وقتی دربارهٔ موضوعی پس از بررسی، صلاحدید و مشورت تصمیم گرفتید، در خود تردید راه ندهید و در فکر انجام آن باشید. مثلاً: هنگامی که عمل جرّاحی در پیش است، مثل: عمل مغز، قلب، کلیه و ... و لازم و واجب است که عمل مذکور انجام شود، به خود نگرانی راه ندهید. در عوض از این که بعد از عمل جراحی دوباره سلامتی حاصل می‌گردد، خوشحال و از خداوند سپاسگزار باشید.

۶۵۸- زن بدون مرد، یعنی باغ بدون دیوار.

۶۵۹- بهترین ازدواج آن است که آسانتر انجام شود.

۶۶۰- در خانه‌ای که دروغ کم‌کم جای پایی باز می‌کند، آهسته آهسته رشد می‌نماید و بزرگ می‌شود، آن گاه در نهایت، به صورت یک غدهٔ سرطانی در می‌آید، که سرانجام آن تباهی است.

۶۶۱- زندگی یعنی بالا رفتن از سراشیبی و سرازیریهای متعدّد.

۶۶۲- اگر شخصی در زندگی وقت نداشته باشد، مفهومش این است که کمتر کار و تلاش می‌کند.

۶۶۳- زن خوبه مسئول شوهر خوب و نیز کدبانویی ماهر است.

۶۶۴- زن و شوهر باید به درک یکدیگر بپردازند و بهترین وسیلهٔ موفّقیت در زندگی را بر پایهٔ اطلاعات درست و صحیح قرار دهند.

۶۶۵- زندگی بدون مطالعه و بررسی، ارزش زیستن را نخواهد داشت.

۶۶۶- گریهٔ زن، دزدکی خندیدن است.

۶۶۷- عفیفه بودن زن، با نَسب بودن، اهل خانواده بودن، زاینده بودن، خوش قیافه بودن، خوشروی بودن، گوشت‌دار بودن کمر زن، پُر گوشت بودن پشت پاشنهٔ پا، قد متوسط داشتن و ... از جمله امتیازهای یک زن شایسته و خوب، به‌شمار می‌آید.

۶۶۸- در هر عمل آمیزشی، حدود سیصد میلیون اسپرم، وارد بدن زن می‌شود.

۶۶۹- با صبر و دشواری است که برگ توت تبدیل به لباس ابریشمی می‌شود. پس صبر در زندگی، برای رفع مشکلات لازم است.

۶۷۰- اگر زنان بد هستند پس چرا بیشتر مردان با آنها ازدواج می‌کنند!؟

۶۷۱- از جمله رفتارهای معروف با همسر این است که نزدیکی با او از روی فهم و آموزش باشد، تا هر دو از آن لذّت ببرند، و هر دو تلاش خود را به کار گیرند تا طرف مقابل از لذّت طبیعی و معقولی برخوردار شود.

۶۷۲- در امور زناشویی و زندگی، دشوارترین قدم، همان قدم اوّل است.

۶۷۳- سرانجام هر جنگی در پشت میز مذاکره حلّ و فصل می‌شود (حالا که این طور است، پس نباید در زندگی زناشویی جنگی بوجود بیاورید تا پشت میز مذاکره بنشینید).

۶۷۴- در سالهای اوّل ازدواج و بعد از آن، بهتر است که زن و شوهر اسم خود را با خانم یا آقا، مثل: مهین خانم یا علی آقا، بیان کنند یا مانند مهین جان یا علی

جان هم خوب است. (چون بر چاشنی محبّت بین آنها می‌افزاید.)

۶۷۵- تمیزی، عطر، کمک به یکدیگر، آرایش برای شوهر، سپاسگزاری، عیب‌پوشی، صفا و صداقت، احترام بیشتر در زمان بارداری از طرف شوهر برای زن، پرهیز از ناسزاگویی یا اهانت، گذشت و اغماض، از جمله مسایلی هستند که باید در زندگی به آنها توجّه داشت.

۶۷۶- وقتی شوهر از سر کار می‌آید، با سلام و احوالپرسی، توأم با خوشرویی، و بیان خسته نباشید، گرفتن کیف، کت و بسته‌های خریداری شده، دادن خبرهای خوش، سریع‌تر حاضر کردن غذا و چیدن سفره (یا میز غذا) و به هر طریق ممکن و مناسب، احساس خود را از ورود شوهرتان به خانه بیان دارید.

۶۷۷- سعی کنید در هنگام بیرون رفتن همسرتان به بدرقه‌اش بروید.

۶۷۸- بعد از عروس کردن دختر، همه زحمتها، مخارج، غصه‌ها و ... بر دوش شوهر او است.

۶۷۹- همواره به همسرتان عشق و علاقه نشان دهید. (وقتی ازدواج می‌نمایید، پیمان بسته‌اید که در همه حال و شرایط، چه در شادی و چه در غم، کنار همدیگر بوده و غمخوار یکدیگر باشید.) عشق و محبّت دایمی و همیشگی، تداوم و استحکام روابط ایده‌آل زناشویی را ضمانت می‌کند.

۶۸۰- ضرب المثل افریقایی: زن حکم پتو را دارد، اگر چه به خود بپیچی، ناراحتت می‌کند و اگر دورَش بیندازی، سرما می‌خوری.

۶۸۱- **ازدواج امر** ساده‌ای نیست که بتوان به راحتی به آن فکر کرد و به سادگی از آن **گذشت** و از سویی آن قدرها هم مشکل نیست که با اعمال سخت‌گیری و سخت‌اندیشی نتوان به آن رسید.

۶۸۲- افراد موفّق به هدفهای اساسی خود در زندگی وفادارند. امّا همیشه حاضرند برای رسیدن به آن هدفها، در روشهای خود تجدید نظر کنند. [افراد موفّق حاضرند تا آخر شب هم کارکنند.]

۶۸۳- افراد گاه می‌خندند تا نشان دهند که بر اضطراب خود تسلّط دارند. مثلاً: عروسی که تازه به خانهٔ شوهر رفته ترتیب دادن اوّلین مهمانی برایش اضطراب آور است. امّا وقتی همه چیز به خوبی تمام شد و میهمانی به پایان رسید، به راحتی می‌خندد.

۶۸۴- هر مسلمانی تا ازدواج نکرده باشد، یک مسلمان کامل محسوب نمی‌شود.

۶۸۵- بسیاری از مشکلات، پس از ازدواج و به علّت عدم مطالعهٔ کافی و آشنایی با رموز همسرداری بروز می‌کند.

۶۸۶- قبل از ازدواج برای خود مشخص نمایید که چرا و به چه دلیل قصد ازدواج دارید؟

۶۸۷- زندگی وقتی به «اشتراک» رسید، دیگر «من» و «تو» مفهومی ندارد، پس همین طور «مال من» و «مال تو» نیز کمی فاصله‌انداز به نظر می‌رسند، بهتر است که روی این کلمه‌ها خط کشیده و از واژهٔ زیبای «ما» استفاده کنید.

۶۸۸- تفریح را فراموش نکنید، حتّی اگر برای چند دقیقه هم قادر هستید در جایی مثل پارک قدم بزنید، حتماً این کار را انجام دهید.

۶۸۹- دانش پژوهان مؤسسهٔ قلب در لُس آنجلس، اوّلین کسانی بودند که به وجود ارتباط بین استرس رواني ناشی از حوادث طبیعی و حمله‌های قلبی پی‌بردند. آنان بر این عقیده هستند که در حدود ۴۰ درصد از تمامی حملات قلبی، در افراد دارای سابقهٔ بیماریهای قلبی- عروقی، در اثر استرسهای روانی است.

۶۹۰- در کشیدن غذا، بیشتر از پخت آن دقّت کنید.

۶۹۱- با استفاده از سبزیهای معطّر، چاشنی‌ها، ادویه‌ها و انواع سُس‌ها، غذاهایتان را مقبولتر کنید.

۶۹۲- خانمها باید به کلّیهٔ نکات خانه‌داری توجّه کنند. [از کتابها یا مجله‌های سودمند، مدد بگیرید.]

بخش دوم

نکته‌های طلایی مربوط به بارداری،

نحوهٔ رشد و ترتیب فرزندان

۶۹۳- تحقیقات نشان داده خانمهایی که هنگام حاملگی درد شکم، نفخ معده و تنگی‌نفس دارند، قبل و طیّ عادت ماهیانه، عوارض متنوّع و گوناگونی را دارند. (شاید کاهش شدید استروژن که در سیستم ایمنی بدن و سایر سیستمهای بدن تغییرات بسیار قابل توجّه را ایجاد می‌کند، باعث این مسئله باشد.)

۶۹۴- اگر قبل از حاملگی واکسن ضد سرخجه نزده باشید و در سه ماههٔ اوّل حاملگی سرخجه بگیرید، در این صورت ده درصد امکان دارد کودک شما ناشنوا و یا با آب مروارید به دنیا بیاید. برای جلوگیری از این موضوع، باید پیش از بارداری، واکسن آن را بزنید.

۶۹۵- برای اطمینان یافتن از سلامت شرایط جسمانی و اطمینان از اینکه همهٔ هورمونهای مصنوعی موجود در قرصهای ضدّ حاملگی، از سیستم بدن شما خارج شده و تخمدانها به حالت طبیعی برگشته‌اند، باید جهت بارداری از خوردن قرصهای ضدّ بارداری، به فاصله سه ماه پیش از حاملگی، خودداری کرد.

۶۹۶- اگر در خانواده سابقهٔ بیماری ارثی وجود دارد در این صورت عاقلانه است که پیش از بارداری، این موضوع را با پزشک متخصّص خود در میان بگذارید.

۶۹۷- سقط جنین معمولاً در نخستین بارداری، از حاملگی‌های بعدی شایعتر است و امکان دارد تجربهٔ نامطلوبی باشد. به هر حال باید حداقل سه ماه برای حاملگی بعدی صبر کرد.

۶۹۸- برای آزمایشهای مربوط به تشخیص حاملگی، لازم است نمونهٔ ادرار، صبح ناشتا گرفته شود، زیرا در طول شب غلظت ادرار بیشتر شده و ادرار صبح، حاوی هورمونهای بیشتری برای آزمایش تشخیص حاملگی است.

۶۹۹- آزمایش سونوگرافی مشخص می‌کند که جنین یک قلو است یا دو قلو.

۷۰۰- تهوّع صبحگاهی غالباً در نخستین حاملگی شایعتر است و معمولاً پس از پایان ماه سوم از بین می‌رود، اگر پیش از آنکه از رختخواب بیرون بیایید، ابتدا مقداری نان برشته و چای میل کنید، قبل از این که فعالیت روزانه را آغاز کنید معده شروع به کار خواهد کرد، در ضمن به موقع بیدار شوید و به آرامی از رختخواب بیرون بیایید تا مجبور نشوید با عجله به سر کار بروید. زنجبیل در بعضی موارد، در رفع تهوّع صبحگاهی، کمک می‌کند. می‌توانید با نظر دکتر متخصّص خود آن را امتحان کنید.

۷۰۱- طرح برنامه واکسیناسیون (مایه‌کوبی یا مایه‌زنی):

در ۳ ماهگی: اوّلین ترکیب سه گانه (دیفتری، کزاز و سیاه سرفه)، اوّلین ترکیب آنتی‌پولیوسابین (فلج اطفال).

در ۴ ماهگی: دومین ترکیب سه گانه و دومین ترکیب آنتی‌پولیوسابین.

در ۵ ماهگی: سومین ترکیب سه گانه و سومین ترکیب آنتی‌پولیوسابین.

در ۱۲ ماهگی: واکسن ضدّ سرخک.

در ۱۵ ماهگی: واکسن ضدّ آبله.

در ۱۶ ماهگی: تجدید سه گانه + پولیو.

در ۳/۵ سالگی: تجدید سه گانه + پولیو.

در ۵/۵ سالگی: تجدید سه گانه + پولیو.

در ۷/۵ سالگی: کزاز، سیاه سرفه + پولیو.

در ۹/۵ سالگی: کزاز، سیاه سرفه + پولیو.

در ۱۱ سالگی: واکسن ضدّ سرخک دختران (در صورتی که قبلاً به این بیماری

مبتلا نشده باشند).

در ۱۲ سالگی: تجدید ضدّ کزاز.

در ۱۴ سالگی: تجدید ضدّ کزاز + پولیو.

ناگفته نماند که انواع مختلف برنامه‌های مصونیّت در نقاط مختلف دنیا به کار برده می‌شود که برنامهٔ مذکور یکی از بهترینهای آنها می‌باشد.

۷۰۲- زردی شدید نوزادان، همیشه نیاز به بررسی‌های فوری و همه جانبه دارد.

۷۰۳- استفراغ با محتویات صفراوی (در مرحله نوزادی) یا استفراغ با نفخ و اتّساع را باید معلول انسداد روده دانست.

۷۰۴- وجود اسهال در اطفال کوچک، همیشه مهم و جدّی باید تلقّی شود، چون به سرعت موجب کم آبی بدن می‌شود.

۷۰۵- بروز تشنّج همراه با تب را باید مهم و جدّی گرفت، چون هر چند تشنّج به علّت تب، امری شایع است ولی این عارضه ممکن است مربوط به مننژیت بوده و به بررسی همه جانبه نیاز داشته باشد.

۷۰۶- خواب آلودگی همراه با تب را همیشه باید مهم و جدّی دانست، چون ممکن است پیش درآمد مننژیت چرکی باشد.

۷۰۷- وقفه در افزایش وزن یا لاغر شدن کودکان را، همیشه باید مهم دانست زیرا ممکن است مقدمه‌ای از بروز بیماری (خطرناکی) باشد.

۷۰۸- ایجاد مسمومیّت به هر میزان یا علّتی باید مهم تلقّی شده و کودک در بیمارستان تحت مراقبتهای درمانی و آزمایشگاهی قرار گیرد. اتلاف وقت، حتّی لحظه‌ای پس از خوردن مواد سمّی، مثل: سالیسیلاتها یا ترکیبهای آمین یا دی‌فنوکسیلات مخصوصاً با یُد، قابل توجّه و اهمیّت بوده و بروز علایمی

مثل دل به هم خوردگی، خواب‌آلودگی، تشنّج، یا استفراغ را باید مربوط به مصرف زیاد سم دانست و به عنوان یک فوریّت در دست اقدام درمانی و بررسی‌های همه جانبه قرار داد.

۷۰۹- کمبود اشتهای کودکان، بیشتر ریشه در اعصاب و روان دارد.

۷۱۰- شب ادراری بعد از سنّ سه سالگی، می‌تواند از مسایل روانی عاطفی و گاهی از منشأ عضوی باشد.

۷۱۱- روییدن دندان موجب برونشیت، تشنّج، اسهال شدید یا تب نمی‌شود.

۷۱۲- گاهی مادران باردار خودسرانه داروهایی را مصرف کرده‌اند که برای طفل‌شان عارضه آفرین بوده است.

۷۱۳- می‌توان بیان کرد که ۹۰٪ از علامتهای شایع بیماریهای کودکان، ارتباطی با اثرات جانبی داروها داشته و حاصل عوارض آنها می‌باشد.

۷۱۴- در هنگام بیماری، یک زن آبستن باید به پزشک حاذق خود در رابطه با بارداری‌اش اطّلاع دهد.

۷۱۵- لب شکری بودن فرزند، می‌تواند از عامل کم بودن اکسیژن در دورهٔ حاملگی باشد.

۷۱۶- شایعترین علّت کم اشتهایی کودکان، صرفنظر از مراحل بیماریهای واگیر و عفونتها، تغذیهٔ اجباری و یا وادار کردن آنان، به خوردن غذا است.

۷۱۷- استفراغ را نباید از علّتهای دندان روییدن طفل دانست.

۷۱۸- اگر کودکی که پیشتر به راحتی سخن می‌گفت، دچار لکنت شود باید به فکر میگرن بود. (بیماریهای دژنراتیو عصبی و یا تومورهای آن، داروهایی نظیر دیازپام، سولیتام، پریمیدون و فنی‌توئین، سفلیس مادرزادی و ترس یا اضطراب

نیز می‌توانند سبب لکنت زبان شوند.)

۷۱۹- گرفتگی بینی سبب اختلال تکلّم و تودماغی حرف زدن می‌شود.

۷۲۰- گریهٔ هنگام ادرار، در چند ماههٔ اوّل زندگی، امری عادی است.

۷۲۱- می‌توان شایعترین علّت اگزما و کهیرهای اطفال را تحریک با الیاف پشمی یا راشهای حاصله از عرق سوزی دانست.

۷۲۲- خجالت به عوامل بسیاری، از قبیل تربیت خانوادگی، عقده‌های سرکوفته و ... بستگی دارد و موجب آن می‌گردد که فرد نتواند عقاید خود را به صراحت بیان کند. در نتیجه شخص بعد از مدّت زمانی در خود فرورفته و حالت انزوا و گوشه نشینی را انتخاب می‌نماید، درون‌گرا و ذهنی می‌گردد و از واقعیّت به دور می‌افتد و این اوّلین گام در شکستهای اجتماعی به حساب می‌آید. برای این مسئله تمرینهای آرام سازی، بسیار کارآمد است.

۷۲۳- قلب یک جنین، در سه ماههٔ اوّل بارداری شکل می‌گیرد و در آغاز، به صورت یک لولهٔ سادهٔ پیچیده است که کم‌کم می‌چرخد و چهار حفرهٔ جداگانه، دریچه‌ها و رگهای آن را می‌سازند.

۷۲۴- اثر خراب کننده و بیماری‌زایی تبهای رماتیسمی، ممکن است سالها بعد و حتی خیلی دیرتر بر دریچه‌های قلب ظاهر شود. این بیماری ممکن است با عفونت گلو، در اثر باکتریهای به خصوصی از انواع استرپتوکوک شروع شود، البتّه اکثر مبتلایان به بیماری رماتیسم قلبی افرادی هستند که در حدود چهل یا پنجاه سال پیش به آن مبتلا شده‌اند و هنوز از عوارض ناشی از این بیماری رنج می‌برند.

۷۲۵- هواداران تغذیه از پستان مادر، کوشیده‌اند تا ثابت کنند کودکانی که به وسیلهٔ

بطری شیر خورده‌اند، در آینده بیشتر به بیماریهای قلبی دچار می‌شوند و جالب اینجا است که بسیاری از کارشناسان این نظریه را پذیرفته‌اند.

۷۲۶- در نزد بچه‌های نابالغ، در جریان دومین دورهٔ کودکی، تشنّج‌ها دارای همان مشخصاتی است که نزد افراد بالغ دیده می‌شود و اغلب معلول همان علّتهایی می‌باشند که در بین آنها حمله‌های صرع از همه متداولتر هستند. (نزد نوزادان و شیرخواران، حمله‌های تشنّجی، علامتهای ویژه و مخصوص به خود را دارند که باید بوسیلهٔ پزشک متخصص کودکان، مورد معاینهٔ دقیق قرار گیرد.)

۷۲۷- گوش درد، معمولاً از عفونت گوش به وجود می‌آید.

۷۲۸- آبله مرغان نوعی بیماری ویروسی می‌باشد که بسیار مُسری است و اکثراً بچه‌ها به آن مبتلا می‌شوند.

۷۲۹- بیماری اوریون نوعی بیماری ویروسی است که در محلّی خاص (در غده‌های دو طرف، در عقب دهان که بزاق ترشح می‌کنند)، آشیانه می‌نماید.

۷۳۰- تب، یکی از راههای مهم در مبارزهٔ بدن با میکروب است. این حرارت اضافی باعث گردش سریعتر خون شده و این خون نیروی بیشتری به اعضایی که با میکروبها مشغول مبارزه هستند، می‌دهند.

۷۳۱- علّت اسهال در بیشتر موارد باکتریها یا ویروسهایی هستند که در روده جای گرفته‌اند و روده را تحریک می‌کنند که باعث می‌شود به سرعت محتوایش را بیرون بریزد. البته بعضی موادّ مضر هم در پیدایش اسهال دخالت دارند. (بهترین راه درمان اسهال، استراحت کامل و کوتاه مدّت روده است، در ضمن بعضی از خوراکیها برای اسهال مفید هستند، مانند: موز رسیده، برنج آب پز، سیب کال رنده شده و نوشیدنیهای کارآمد یا مفید که در برگیرندهٔ آب خالص،

آب سیب و چای باشند.)

۷۳۲- سرخجه نوعی بیماری ویروسی است. از علامتهای آن می‌توان به سردرد، بعضی از علامتهای سرماخوردگی، جوشهای لکه‌دار و گاهی اوقات تب (حدود ۳۸ درجه) اشاره کرد.

۷۳۳- سرخجه از جفت به کودک در داخل رحم می‌رسد، چون این بیماری بیشتر به طرف مغز می‌رود، می‌تواند باعث کوری یا آب مروارید مادرزادی گردد.

۷۳۴- از بیماریهای خطرناکی مثل: فلج اطفال، آبله، سرخک، سرخجه، دیفتری، کزاز، سیاه‌سرفه و ... می‌توان به وسیلهٔ واکسن، جلوگیری کرد.

۷۳۵- اختلاف در گروه خونی پدر و مادر، مانند RH، همه موجب اختلالهای شخصیتی و روانی می‌گردد، مانند RH منفی مرد با RH مثبت زن که در رشد مغزکودک، اثر نامطلوب می‌گذارد.

۷۳۶- از همان هنگام تولّد کودک، باید به وزن و سلامت او توجّه داشته باشید.

۷۳۷- پس از خانواده، مدرسه عهده‌دار پرورش رشد و شخصیّت کودک است.

۷۳۸- در فرآیند دوست‌یابی بچّه‌ها شریک شوید و اعتماد به نفس فرزندانتان را تقویّت کنید و به آنان حقّ انتخاب دهید. (کودکان در عین نیاز به راهنمایی، بعضی اوقات نیز، لازم است خود تصمیم‌گیری کنند.)

۷۳۹- به اختلاف نظرها احترام بگذارید. (از قضاوت تند و سریع دربارهٔ کودکان پرهیز کنید.)

۷۴۰- یک کودک، روش مراوده و ارتباط دوستانه را از والدینش می‌آموزد.

۷۴۱- اگر مادر دارای RH منفی و پدر دارای RH مثبت و فرزند هم RH مثبت داشته باشد. فرزند اوّل سالم است، ولی بقیّهٔ کودکان دچار یرقان شدید

می‌گردند.

۷۴۲- عفونت رحم مادر، یکی از عواملی است که بعد از تولّد یا زمان تولّد می‌تواند در بچّه اثر بگذارد (چون وارد سلسله اعصاب کودک می‌گردد).

۷۴۳- خانواده اوّلین سنگ بنای شخصیّت کودک و نوجوان را بنا می‌گذارد.

۷۴۴- با ترساندن نمی‌توان آموخت.

۷۴۵- اختلالهای غدّه‌های درقی و تیروئید می‌تواند سبب اختلال در رشد کودک شده و نقص شخصیتی به وجود آورد.

۷۴۶- اگر مایل هستید که فرزندانتان در کنار شما باشند و بیگانه نشوند و حرفهایشان را برای دیگران نگویند با آنان مشورت کرده و اجازه دهید اسرار و رازهایشان را برای شما مطرح کنند.

۷۴۷- اگر شیوهٔ تربیت درست و صحیح را به کار گیریم، کودک لجباز نمی‌شود، (کلید خنثی کردن لجبازی کودک، در دست پدر و مادرش است.)

۷۴۸- اگر پدر و مادر مایل هستند که بچّه‌هایشان دوست یکدیگر باشند، باید همه بچّه‌ها را به یک چشم ببینند و با آنان یکسان رفتار کنند.

۷۴۹- اگر والدین و کودکان یکدیگر را انسان معمولی بدانند. (یعنی انسانی که، ممکن است اشتباه بکند و دارای احساسات عادی بشری باشد.) آن وقت بهتر می‌توانند با هم بسازند.

۷۵۰- هر بچّه‌ای می‌تواند همهٔ فکری را که از مغزش می‌گذرد به پدر و مادرش بگوید، در صورتی که بداند آنها از شنیدن آن، دچار ناراحتی، هیجان و حتّی تعجّب نخواهند شد.

۷۵۱- بیشتر روانشناسان عقیده دارند که رشد شخصیّت فرزند، از کودکی و از دورهٔ

شیرخوارگی انجام می‌شود.

۷۵۲- دروغگویی کودکان تا سنّ دو سالگی، بر مبنای اشتباهات لفظی و کلامی است.

۷۵۳- شکسپیر می‌گوید: داشتن زور و نیروی غول آسا چیزی است بسیار خوب و عالی، ولی به کار بردن آن زور و نیرو مانند غول، عملی است وحشیانه.

۷۵۴- معلّمان مدرسه برای فرزندان شما، مثل پدر و مادر هستند.(کودک معلّم را منبع حکمت و الگوی خویش می‌شناسد.)

۷۵۵- مادر معمولاً بدون اراده، آسایش خود را فدای زندگی و آسایش مادّی فرزندش می‌کند.

۷۵۶- بهشت، زیر پای مادران است.

۷۵۷- ارزشهای فرهنگ جامعه، به طور مستقیم در روحیه و شخصیّت کودک تأثیر دارد.

۷۵۸- هر گونه صدمه‌ای که بر روی جنین یا مادر وارد شود، در رشد سلسلهٔ اعصاب کودک مؤثر است. برای مثال: ضربه‌هایی که به رحم زن حامله ممکن است، وارد آید (مانند: از پلّه افتادن، تصادف، لیز خوردن بر روی زمین و ...).

۷۵۹- طبق نظر پژوهشگران امریکایی فاصلهٔ سنّی مناسب، برای به دنیا آوردن فرزند، دو سال می‌باشد. تحقیقات نشان داده است مادرانی که فاصلهٔ باردار شدن دوباره‌شان شش ماه پس از به دنیا آمدن فرزند اوّل آنهاست، ۳۰ تا ۴۰ درصد نوزادانی نارس و کوچک اندام خواهند داشت. همچنین مادرانی که ده سال برای باردارشدن مجدّد صبر می‌کنند نیز ۵۰ درصد نوزادانی نارس یا کوچک اندام به دنیا خواهند آورد. لذا بهتر است باردار شدن دوباره ۱۸ الی ۲۳ ماه، پس از تولّد نوزاد نخست باشد.

۷۶۰- مادران برای پسران آموزندهٔ حالتهای عاطفی و محبتی می‌باشند.

۷۶۱- فرزندانِ شما برای زمان خودشان آفریده شده‌اند.

۷۶۲- امتیاز دادن و تشویق کردن در برابر کارهای مثبت، از اصول دیگر ایجاد صمیمیّت است.

۷۶۳- چنانچه فرزند شما سؤالهایی بپرسد و به آنها جواب روشن و واضح که برای وی قابل فهم باشد، ندهید، هم به خودتان و هم به فرزندتان صدمه زده‌اید.

۷۶۴- پدران و مادران موفّق، افرادی هستند که در دوران کودکی برای تربیت روح و جسم فرزندانشان می‌کوشند.

۷۶۵- مربّی باید فردی را که می‌خواهد تربیت کند، بشناسد و از ویژگیها و رموز آفرینش جسمانی و نفسانی او آگاه باشد.

۷۶۶- مذهب تأثیر زیادی در جهت‌گیری فکری و شخصیّت فرزند دارد.

۷۶۷- نیازهای معنوی و اقتصادی، از عاملهای تشکیل دهندهٔ شخصیت کودک، می‌باشند.

۷۶۸- بچّه موجود کوچکی است. ولی دلش می‌خواهد که اشخاص دیگر برای او ارزش و اهمّیّت قایل شوند.

۷۶۹- خانه باید گلستان خوش و با طراوتی برای فرزندان و فضا و میدانی برای خوشیهای آنان باشد.

۷۷۰- مربّی باید برای تربیت، هدف و برنامه داشته باشد. (تربیت، فنّ ظریفی است که نیاز به اطّلاعات، تجربه، صبر و بردباری دارد. البته بهترین دوران برای تربیت کودک دوران بچّگی است و این امر در وهلهٔ اوّل به عهدهٔ پدر و مادر است که باید صدها نکتهٔ باریک‌تر از مو را بدانند.)

۷۷۱- اگر در تعلیم و تربیت فرزندان خویش کوشش نمایید، بزرگترین و بهترین خدمت را به اجتماع خود کرده‌اید.

۷۷۲- آموزش باید به صورت مشاوره و نصیحت شروع شود. (تمسخر کردن کودک موجب از هم پاشیده شدن استعدادهای او می‌گردد. در ضمن از استعمال کلمه‌هایی مثل: دیوانه، خنگ و یا ... نسبت به کودک خودداری کنید.)

۷۷۳- باید محیطی را به وجود آورد که فرزند قبل از همه دوست داشته باشد حرفش را با والدینش مطرح کند. (اساساً از فرزندانتان بخواهید که برای شما حرف بزنند. مثلاً: امروز مدرسه چطور بود؟ چه چیزهایی یاد گرفته‌ای؟ و یا ... .)

۷۷۴- در کارهای خود با فرزندانتان تقسیم مسئولیّت کنید. به عنوان مثال: یکی خرید کند، دیگری سفره بچیند و ... . (در تقسیم بندی کارها حدّ تعادل در نظر گرفته شود.)

۷۷۵- دزدی کودکانه در واقع یکی از آثار دوران باستان زندگی بشری است (که قوانین اخلاقی کمتر وجود داشت). اغلب کودکان این مرحله را طی کرده ولی در اندک مدّتی، از آن می‌گذرند و فراموشش می‌کنند.

۷۷۶- یکی از انواع دزدیها، دزدی کودکانهٔ «بقای نفس یا فرار از خطر» است. یعنی، مثلاً کودک از جیب مادرش پول می‌دزد تا به جای سکهٔ ۵ تومانی که گم کرده بوده به وی پس دهد، به جهت این موضوع که، از برای گم کردن پول، تنبیه نشود.

۷۷۷- اگر پدر و مادر نسبت به یکدیگر توهین و بی‌احترامی کنند، کودکان آنها پرخاشگری و ستیزه جویی را پیشهٔ خود می‌گردانند.

۷۷۸- به پدر و مادرتان احسان و نیکی کنید تا فرزندانتان به شما احسان و نیکی کنند.

(اگر به بزرگان خود احترام بگذاریم، فرزندانمان این احترام را برای ما نیز قایل خواهند شد.)

۷۷۹– پدر و مادر نباید در دوران حسّاس تعلیم و تربیت کودک، غفلت نمایند. (نبایستی تعلیم و تربیت را به زمانهای بعد موکول کرد.)

۷۸۰– اگر می‌خواهید کسی را اصلاح کنید، بهتر این می‌باشد که اوّل خود را اصلاح نمایید (سپس دیگران را).

۷۸۱– غذای کودک از آن چیزی است که مادر می‌خورد (دوران آبستنی بسیار حسّاس و پر مسئولیّت است).

۷۸۲– بعضی پزشکان بر این باورند که کورتاژ، متوسط طول عمر را در زنان کاهش می‌دهد.

۷۸۳– برای فرزند خود، نام نیک انتخاب کنید.

۷۸۴– گذشت زمان، اثر زیادی در تغییر شخصیّت فرزند دارد.

۷۸۵– ممکن است یک بدآموزی، سالها در ذهن کودک اثر ناشایست بگذارد.

۷۸۶– اگر اختلاف بین پدر و مادر، به صورت مزمن و همیشگی درآید، ممکن است حسّ عدم تأمین و آسایش را در کودکان تولید کند و آثار زیان بخش دایمی در روح آنها باقی گذارد (و زندگی آنان را تباه سازد).

۷۸۷– مرگ فرزند، پشت را در هم می‌شکند.

۷۸۸– دختر بچّه از اعمال مادرش، آداب زندگی و شوهرداری، نیز خانه‌داری و نگهداری از بچّه را، فرا می‌گیرد. پسر بچّه به وسیلهٔ رفتار پدرش، درس زندگی و زن‌داری و نگهداری از بچّه را آموزش می‌بیند.

۷۸۹– بهترین سیاست یک پدر و مادر، می‌تواند رفتار عادلانه‌شان بین فرزندانشان

باشد.

۷۹۰- بچّه‌دار گردیدن یعنی استفاده از عامل نیرومند محبّت و پایدار شدن محبّتِ زن و شوهر نسبت به یکدیگر. (بچّه‌دار شدن یعنی سروش و محبّت عالم غیب و از خود گذشتگی در خانواده.)

۷۹۱- فرزندان شما مانند اموال دیگر «مِلک» شما نیستند. همان طور که وقتی شما بزرگ شدید، فهمیدید که به خودتان تعلّق دارید و دارای شخصیّت مستقلی هستید، فرزندان شما نیز به این حقیقت پی خواهند برد.

۷۹۲- اگر اختلافی دارید در حضور کودکان خود، دعوا نکنید. (اغلب کودکان دعوای پدر و مادر را تا آخر عمر فراموش نمی‌کنند، چون از خاطرات تلخ زندگی آنهاست.)

۷۹۳- در اسلام به جهت اهمیّت تغذیه مادر، به زنان آبستن اجازه داده شده که روزه‌های واجب ماه رمضان را افطار کنند و بعداً قضای آن را بگیرند.

۷۹۴- به بانوان باردار توصیه گردیده که از حمل اشیاء سنگین خودداری نمایند، زیرا ممکن است باعث سِقط جنین آنها شود.

۷۹۵- اوّلین سؤالی که بعد از زایمان، یک پدر عاقل و فهمیده، از فردی که این خبر را به وی می‌دهد، می‌پرسد، دربارهٔ سلامتی مادر و فرزند است نه این که پسر است یا دختر!؟

۷۹۶- بدترین پدران و مادران، آن کسانی هستند که به فرزندان خود محبّت بیش از اندازه و حدّ و نصاب می‌کنند و در برابر هر خواستهٔ کودکشان سر تعظیم فرود می‌آورند.

۷۹۷- مطلبی که نباید پدران و مادران فراموش کنند این است که یکسری از سُنّتها به عنوان وظیفه به گردن آنهاست. مثل: جهیزیه یا عروسی برای پسر (البتّه در

حدّ معقول و توان خانواده).

۷۹۸- اطّلاع از چگونگی رشد انسان، در تعلیم و تربیت وی مؤثّر و کارآمد است.

۷۹۹- از وظایف مهمّ پدر و مادر است که فرزند خود را با مسایل مذهبی و سُنّتهای ملّی، آشنا نمایند.

۸۰۰- از ضررهای بزرگی که بعضی از پدران و مادران برای فرزندانشان به وجود می‌آورند دخالتهای نابجا در هنگام ازدواج و در طول زندگی زناشویی آنها می‌باشد.

۸۰۱- یکی از وظایف مهمّ پدر و مادر این است که تکیه‌گاه فرزندانشان باشند. تا آنان در صورت ضرورت، نقطهٔ اتّکایی داشته باشند.

۸۰۲- دنیا آمدن فرزند به مفهوم کامل بودن ازدواج است.

۸۰۳- اگر به کودک، قدری محبّت نشان دهید، وی صد چندان به شما مِهر خواهد ورزید.

۸۰۴- خطای کودکان به گردن والدین آنهاست.

۸۰۵- کودکان به نمونه و سرمشق و رفتار عادلانه، بیش از انتقاد نیاز دارند.

۸۰۶- مادری که از روی محبّت و عشق زیاد توجّه فوق العاده‌ای به فرزندان خود ابراز می‌کند و می‌کوشد تا آنها را از خود جدا نسازد و از استقلال آنها در زندگی جلوگیری می‌کند، مسلّماً در روزگار پیری مورد محبّت و احترام واقع نخواهد شد.

۸۰۷- حدّاقل به فرزندتان بیست و یک ماه الی بیست و چهار ماه شیر دهید و البتّه در طول مدّت مذکور، بچّه به تدریج با غذای دیگری نیز، قادرست تغذیه شود. [در سورهٔ بقره، آیه ۲۳۳ چنین آمده است که: مادران فرزندانشان را دو سال کامل

شیر دهند، این برای کسی می‌باشد که بخواهد دوران شیرخوارگی را بـه حـدّ کمال برساند و خوراک آنان در حدّ عُرف بر عهدهٔ پدر فرزند است.]

۸۰۸- وظیفهٔ اصلی والدین این است که روزانه یا هفتگی، مدّتی از وقت خود را برای گوش دادن به مشکلات نوجوانان خود اختصاص دهند.

۸۰۹- زمانی که نخستین لبخند بر لبان کودک ظاهر می‌گردد یعنی اوّلین و آغـازین زمان تربیت کودک.

۸۱۰- کودکانی که در اوایل زندگی از خانوادهٔ خود جدا می‌گردند از لحـاظ عـقلانی، هوشی، حافظه و رشد جسمانی و روحی، از کودکان دیگر عقب مانده‌تر هستند.

۸۱۱- مواظب حرکات فرزند خود در پیاده‌روها باشید.

۸۱۲- تا دو سالگی بچّه خشم خود را با دور انداختن اشیاء، گاز گرفتن و زدن نشان می‌دهد. در سه یا چهار سالگی زبان جای فعّالیّتهای بدنی را می‌گیرد و در پنج یا شش سالگی به صورت کناره‌گیری کردن از دیگران و در هشت یا نُه سالگی، ابتدا جنبهٔ درونی دارد سپس به شکل دعوا با دیگران ظاهر می‌گردد.

۸۱۳- گاهی خشم به شکل بلند صحبت کردن، به خـود بـالیدن و مباهات کـردن، خشونت در مقابل بزرگسالان و همسالان و هماوردجویی با دیگـران، ظـاهر می‌گردد.

۸۱۴- وقتی نوزادی زندگی تازه‌ای و پر از نیاز و اتکاء به دیگران را شروع می‌کند باید این نیازها را با عطوفت تمام، برآورده کرد و از اعمال خشونت دوری جُست، تا در نوجوانی دست به بزهکاری نزنند.

۸۱۵- یکی از مهمترین و اصلی‌ترین وظیفهٔ بانوان، تربیت درست و صحیح فرزندان است.

۸۱۶- تعدادی از دانشمندان بر این باورند که غیرطبیعی شدن کودک، یا اثر تخم خوب در محیط بد است یا تأثیر تخم بد در محیط خوب می‌باشد.

۸۱۷- پیامبر اسلام به مادران باردار توصیه فرموده است که در ماههای آخر بارداری خرما و به، بخورند، تا فرزندانشان خوش اخلاق، بردبار، باهوش، نیکو و زیبا شوند.

۸۱۸- برای سلامتی فرزند توصیه می‌شود که زنان باردار به موقع به زایشگاه بروند.

۸۱۹- شیر مادر، تنها غذایی است که طبیعت، برای طفل به وجود آورده است.

۸۲۰- از کتابهای غذاشناسی برای دوران بارداری، قبل و بعد از حاملگی استفاده کنید.

۸۲۱- هنگامی که شیر خشک به مزاج فرزندتان ناسازگار است، به پزشک وی اطّلاع دهید تا نوع آن را تغییر دهد.

۸۲۲- از کاربرد کلمهٔ «اگر» برای تربیت فرزند باید خودداری کرد، زیرا این کلمه حاکی از شک و تردید در توانایی بچّه است.

۸۲۳- بیشتر نوجوانان دوست دارند که بگویند و ثابت کنند دارای عزم و اراده هستند. ولی حقیقت چیزی دیگر است! آنان می‌خواهند آنچه را که مورد نظر پدر و مادرشان است، اجرا کنند.

۸۲۴- زمانی که مادر بچّه‌های خود را بیش از حدّ نیاز، مورد توجّه قرار ندهد، بچّه‌ها نسبت به هم کمتر حسادت می‌ورزند.

۸۲۵- یکی از عوامل مؤثّر در پیدایش حسادت، عدم اتخاذ یک روش صحیح در تنبیه یا تشویق بچه‌ها است.

۸۲۶- اوّلین نیاز هر کودک، محبّت مادری است که به او امنیّت و اعتماد به نفس می‌دهد.

۸۲۷- تنبیه را باید با حالت عاطفی مثبت همراه کرد، به این شکل است که کودک متوجّه می‌شود تنبیه کننده او را دوست دارد.

۸۲۸- هر چه فرزندتان بزرگتر می‌شود باید بتواند بسیاری از مسایل خود را شخصاً حل کند و از عهدهٔ آنها برآید.

۸۲۹- بر جوانان نظارت کنید، قبولشان داشته باشید و به آنها اعتماد کنید. امّا آنان را دایماً مثل زندانیها زیر نظر نگیرید.

۸۳۰- دختران در سنین نوجوانی، شروع به ساختن تصویری از شوهر آینده‌شان می‌کنند.

۸۳۱- بچّه‌ها وقتی به سن بلوغ می‌رسند، باید صاحب عادتهای غذایی صحیح شده باشند.

۸۳۲- کودکانی که موفّق به مکیدن پستان مادر و ارضاء از آن نگردیده‌اند، معمولاً شست دست خود را می‌مکند.

۸۳۳- سلامتی جنین بستگی به غذایی که مادر در دوران آبستنی می‌خورد، نیز دارد. لذا برنامهٔ غذایی یک زن آبستن، باید حساب شده و دارای برنامهٔ ویژه و سنجیده باشد.

۸۳۴- هر بار که شیشه شیر را به بچّه می‌دهید، آن را با آب گرم و مواد شویندهٔ استانده (استاندارد) بشویید.

۸۳۵- فرزند سالم، گُلی از گُلهای بهشت است.

۸۳۶- هنگام بچّه دار شدن (با علایق و محبّتهای تازه) زندگی برای انسان شیرین‌تر می‌شود.

۸۳۷- اگر والدین مسایل دوران بلوغ را برای پسرشان نتوانند بگویند بهتر است که از

عمو، دایی یا فرد مورد اطمینان دیگری و برای دختران از عمه یا خاله یا شخص قابل اعتماد دیگری که صلاح می‌دانند، استفاده کنند.

۸۳۸- اگر تشویق درست (به صورت مناسب) انجام و اعمال شود روش مؤثری در تربیت کودکان به شمار می‌آید.

۸۳۹- ترساندن کودک به هر نوعی که باشد درست و صحیح نیست.

۸۴۰- اگر کودک بیاموزد که در قبال انجام هر کاری، توقّع اخذ پاداش را داشته باشد، مثل پدر و مادری که به فرزند خود بگویند: «اگر سر و صدا نکنی، فردا شب به سینما می‌رویم» با این طریقهٔ صحبت، در اصل به کودک خود وعدهٔ رشوه را داده‌اند.

۸۴۱- حفظ کردن شعرها و سرودها برای کودکان مفید و لذّت بخش است.

۸۴۲- هنگامی که مادر می‌گوید: پدر بچّه‌ها نتوانسته فرزندان را تربیت کند، باید بداند که خود قادر نبوده در تربیت فرزندان موفّق عمل کند، زیرا تربیت کودکان اصولاً باید از طریق مادران صورت گیرد (چون آنها در محیط خانه بیشتر حضور دارند). البته پدران نیز باید بر نحوهٔ تربیت فرزندان نظارت داشته باشند، ولی تربیت از دید کلّی به عهدهٔ مادر است.

۸۴۳- اگر والدین ذهن کودک را برای پذیرش نوزاد جدید آماده کنند آن فرزند کمتر به نوزاد تازه رسیده، حسادت می‌ورزد.

۸۴۴- بچّه میل دارد مورد دلسوزی دیگران قرار گیرد و خود نیز، نسبت به دیگران محبّت نشان دهد.

۸۴۵- کودکی که از مربّیان خود خشونت دیده، در نوجوانی نیز برای رسیدن به منظور خویش، با خشونت رفتار می‌کند.

۸۴۶- اگر طریقهٔ معاشرت والدین با فرزندان، توأم با شادی و شوق باشد، رشد و گسترش فهم و درک او، بهتر صورت می‌گیرد.

۸۴۷- مراقبت از دختر و پسر [خواهر و برادر] باید بسیار دقیق باشد.

۸۴۸- استراحت و خواب، به مانند تغذیه، برای فرزند مهم است.

۸۴۹- بهترین زمان برای آموزش مسایل جنسی به فرزند، زمانی می‌باشد که خود کودک سؤالی را مطرح می‌کند.

۸۵۰- مسافرت در ماههای آخر بارداری خالی از ضرر نیست.

۸۵۱- بهتر است دمای شیر (گاو) در حدود دمای شیر مادر باشد.

۸۵۲- به فرزندان خود دینداری، سخاوت، تعاون، همکاری، انسان دوستی، عدل، احترام، خودشناسی، هدفداری، قانونمندی، مسایل مالی و ادب را می‌توانید به آسانی آموزش دهید.

۸۵۳- چگونگی رفتار پدر و مادر نسبت به یکدیگر، در روحیهٔ کودک آنان بسیار تأثیر دارد.

۸۵۴- تنبیه باید متناسب با خطای کودک باشد.

۸۵۵- مشکلات رفتاری یک به یک آموخته می‌شوند ولی می‌توان آنها را با استفاده از شیوه‌های اصلاح رفتار کودکان به طور اساسی تغییر داد.

۸۵۶- اگر مشکلات رفتاری کودک در موقعیّت خاصّی بروز کند، نشانگر این است که در آن وضعیّت خاص، به آن صورت رفتار می‌کند.

۸۵۷- در دختران جوش صورت گاهی با شروع عادت ماهیانه و بر هم خوردن تعادل هورمونهای جنسی در بدن، همراه است.

۸۵۸- هیچ گاه فرزند خود را در پیش همسال یا همکلاسی‌اش تحقیر و کوچک

نکنید.

۸۵۹- کودک در ماه اول چانهٔ خود را بالا می‌کشد، ماه دوم سینهٔ خود را از روی زمین بلند می‌کند، ماه سوم به پشت می‌خوابد و پاهای خود را بلند می‌نماید، ماه چهارم با کمک دیگران می‌نشیند، ماه پنجم چیزی را می‌گیرد، ماه ششم روی صندلی می‌نشیند، ماه هفتم به تنهایی می‌نشیند، ماه هشتم با کمک دیگران می‌ایستد، ماه نهم در کنار چیزی و با نگه داشتن آن چیز می‌تواند بایستد، ماه دهم روی زمین می‌خزد، ماه یازدهم با راهنمایی دیگران راه می‌رود، ماه دوازدهم از صندلی یا تخت بالا می‌رود، ماه سیزدهم از پله‌ها بالا می‌رود، ماه چهاردهم به تنهایی می‌ایستد و ماه پانزدهم به تنهایی راه می‌رود [از کتاب روانشناسی تربیتی، دکتر علی شریعتمداری، صفحه‌های ۱۱۵ و ۱۱۶].

۸۶۰- در زندگی اگر ادب حکمفرما باشد، می‌توان کودکِ مؤدّب تربیت کرد.

۸۶۱- همیشه اوّلینِ هر چیز و کاری در ذهن کودک اثر عمیق می‌گذارد. مثلاً: اگر امور جنسی در بیرون منزل برای نوجوان مطرح شود، کار و تلاش پدر و مادر در زمینهٔ این کار دو چندان خواهد شد.

۸۶۲- بلوغ یکی از بحرانی‌ترین دوره‌های زندگی به شمار می‌رود.

۸۶۳- گروهی از دانش‌پژوهان بر این عقیده هستند که ترس مادر در دوران جنینی، ممکن است کودک را ترسو کند.

۸۶۴- اگر به بچّه، شیر گاو می‌دهید بهتر است که پانزده الی بیست دقیقه آن را بجوشانید.

۸۶۵- بچّه‌ای که با برنامه‌ریزی قبلیِ معقول متولّد می‌شود آینده‌اش روشنتر و واضح‌تر است، تا یک بچّهٔ ناخواسته.

۸۶۶- والدین نباید طوری رفتار کنند که بچّه از روی ترس به آنها احترام بگذارد.

۸۶۷- اصلاح رفتار کودک، باید توأم با هدفهای خاص باشد.

۸۶۸- حضرت عیسی (ع) با تعدادی از حواریّون در راهی می‌رفتند که به لاشهٔ سگی برخورد کردند، همهٔ همراهان دربارهٔ آن سگ جمله‌های ناپسندی بیان کردند و حضرت عیسی لب به سخن گشوده و فرمودند: به دندانهایش بنگرید چقدر سفید و درخشنده است!

۸۶۹- غذا را متناسب با نیاز فرزندانتان تنظیم کنید.

۸۷۰- فرزندان نسبت به شما غذای بیشتری احتیاج دارند، زیرا آنها سریعتر رشد می‌کنند.

۸۷۱- انتخاب نام مناسب و دارای تلفّظ آسان، از وظایف ابتدایی یک پدر و مادر به شمار می‌آید.

۸۷۲- غیبتِ دیگران در پیش فرزند یعنی نوعی بدآموزی ناشایست.

۸۷۳- از ابراز تبعیض و افراط در محبّت به کودکان، باید خودداری کرد.

۸۷۴- رفتار خشونت‌آمیز برای کودکان همیشه پیامدهای ناشایستی برای جامعه داشته است.

۸۷۵- دادن پول تو جیبی به فرزندان و آزاد گذاشتن آنها در خرج، می‌تواند به آنان تجربهٔ خرج کردن را بیاموزد.

۸۷۶- گاهی اوقات با فرزند خود برای خرید به بیرون بروید تا او با نحوهٔ خرید اجناس، تهیّه و قیمت آنها آشنا شود.

۸۷۷- زمانهٔ ما زمانه‌ای نیست که تربیت کودکان خود را به دست قضا و قدر یا مستخدم و یا اشخاص بی‌صلاحیت بسپاریم.

۸۷۸- یک لحظه غفلت در امر خطیر مراقبت از کودک، چه در دورهٔ حاملگی و چه در دورهٔ بعد از تولّد، چه بسا که یک عمر بار ندامتی سنگین را بر دوش مادر بگذارد.

۸۷۹- نطفه، یک هفته بعد از باروری در رحم مادر جایگزین می‌شود.

۸۸۰- متأسفانه اغلب مادران باردار، دارای اشتهای کمی به غذا می‌شوند و بیشترشان مبتلا به ویار می‌گردند، لذا شایسته است در این گونه موارد غذای کم حجم ولی کاملی بخورند.

۸۸۱- شیردادن مادر، دوران پریود را به عقب می‌اندازد، لذا حاملگی دیرتر اتّفاق می‌افتد.

۸۸۲- شیرگاو از شیر مادر معمولاً غلیظ‌تر است. لذا می‌توانید با آب جوشیده آن را رقیق‌تر کنید (کمی هم شکر به آن اضافه نمایید).

۸۸۳- نماز و روزه را باید به تدریج به کودکان یاد داد.

۸۸۴- باید رفتارهای مثبت کودکانمان را نیرومند کنیم. یکی از روشهای تقویت رفتار استفاده از تحسین کلامی است.

۸۸۵- رفتار مربّی با کودک باید توأم با مهربانی و صداقت باشد.

۸۸۶- شیر مادر از لحاظ کمّیت و کیفیّت مواد غذایی، با دستگاه گوارش کودک کاملاً تناسب دارد و همچنین به طور طبیعی و خام به مصرف رسیده، لذا موادّ غذایی خود را از دست نمی‌دهد. [شیر مادر، تازه و بهداشتی است.]

۸۸۷- پدر و مادری که خود دروغ می‌گویند، سرمشق و نمونهٔ واضحِ دروغگویی کودکان هستند.

۸۸۸- فرزندی که دچار اختلال شخصیّت می‌گردد، باید هر چه سریعتر به پزشک

روانشناس معرّفی شود.

۸۸۹- محروم کردن فرزند از پاداش، نوعی تنبیه به شمار می‌آید.

۸۹۰- اگر پستان، متورّم و چرکی است (نیز در مواردی که مادر دچار بیماریهای عفونی، واگیردار، جنون، صرع، کم خونی، امراض قلبی و مانند اینها است) نباید شیر داد.

۸۹۱- اگر زنی می‌خواهد فرزند شاداب و سالم داشته باشد، باید پیش از تولّد در فکر سلامت جسمانی و روانی خود باشد.

۸۹۲- باید بچّه را از هر دو پستان شیر داد تا مادر به درد پستان و کمبود شیر دچار نشود.

۸۹۳- غذای مادر، در شیر وی برای فرزندش تأثیر دارد.

۸۹۴- یکی از انگیزه‌های دروغگویی بچّه‌ها، ترس از پدر و مادر است.

۸۹۵- وقتی که مهمانی به خانهٔ شما می‌آید همان طور که از او پذیرایی می‌کنید، به همان شکل هم، در جلوی مهمانتان، از فرزند کوچکتر خود پذیرایی کنید.

۸۹۶- در هنگام شکستن ظرف و ظروف یا موارد خلافِ ادب در حضور میهمانان، آن را در وقت مناسب، به فرزند خود تذکر دهید (از تنبیه جداً خودداری کنید).

۸۹۷- پدران و مادران مضطرب، در ایجاد حالت اضطراب در فرزندانشان تأثیرگذارند.

۸۹۸- تنبیه بدنی، کمترین ارزش را دارد و کمتر از شیوه‌های دیگر توصیه گردیده است.

۸۹۹- نباید فرزندان را مجبور کرد که آداب و عادات والدین را دقیقاً فرا بگیرند. [چون همان طوری که قبلاً اشاره شد، آنان برای زمانی غیر از زمان پدران و مادرانشان آفریده شده‌اند].

۹۰۰- اسم کوچک را صدا زدن نشانهٔ صمیمیّت است. ولی شایسته نیست که مثلاً کودکی والدینش یا معلّمش را با اسم کوچک صدا بزند. مثلاً بچّه‌ای به مادرش بگوید: زهرا - مهین - فاطی (فاطمه) و ... ، زیرا این مورد تأثیر روحی نامطلوب دارد. اگر کودکان در خانه به والدین خود احترام نگذارند، نباید از آنان این توقّع را داشت که در خارج از منزل برای دیگران احترام قایل شوند. البته این عمل در ابتدا زشت نیست، ولی این تصوّر را بکنید که بچّه‌ای، پدر یا مادر پنجاه - شصت ساله خود را با اسم کوچک (و بدون احترام) صدا بزند، آیا خلاف ادب نیست؟

۹۰۱- نوجوان نباید احساس کند که طرز فکر پدر و مادرش، نسبت به مسایل و امور امروزه، قدیمی است.

۹۰۲- برای این که فرزندان کارآمدی داشته باشید باید از همان ابتدایِ کودکی، آنها را به انجام کارهای مناسب تشویق نمایید.

۹۰۳- فرزند قسمتی از وجود پدر و مادر خویش است و در تمام عمر نیاز به محبّت دارد.

۹۰۴- نوشابه‌های الکلی، برای زنان آبستن بی‌اندازه خطرناک است.

۹۰۵- بعد از شیر دادن می‌توانید کودک را بلند کنید، به آرامی به پشت وی بزنید تا هوای وارد شده به معده‌اش خالی شود و بچّه دچار دل درد نگردد.

۹۰۶- اگر محیط خانواده جای صداقت و راستی باشد فرزند، درک درستی از صداقت و راست کرداری خواهد داشت.

۹۰۷- فرزندانی که از محبّت والدین، کم برخوردار بوده‌اند، به احتمال زیاد دچار بعضی از مشکلات روانی خواهند گردید.

۹۰۸- به فرزندان خود اطمینان کنید و اعتماد آنان را نسبت به خود جلب کنید.

۹۰۹- نباید بین خواهران و برادران در خانواده، کشمکش وجود داشته باشد.

۹۱۰- در ماه پنجم حاملگی، برآمدگی رحم تا ناف می‌رسد و یک ماه و نیم قبل از زایمان، رحم به حداکثر حجم خود می‌رسد.

۹۱۱- جنین در داخل کیسهٔ جنینی، نیروی جاذبه یا کشش زمین را حس نمی‌کند. (جنین در رحم مادر، بازیگوش، سرزنده و فعّال است، شنا می‌کند، بالا و پایین می‌رود و شکلها و حالتهایی به بدن می‌دهد که انجام آن برای ما مشکل، سخت و یا حتّی غیرممکن است.)

۹۱۲- هرگز بچّه‌ها را توهین یا سرزنش نکنید، زیرا توهین و ملامت، آنها را به لجبازی وادار می‌کند. [از برچسب زدن به کودک نیز باید خودداری شود.]

۹۱۳- شایسته است که در خرید اسباب‌بازی از وسایل جنگی، مثل: تفنگ و مانند اینها خودداری کرد، تا روحیّهٔ خشونت و بی‌رحمی را در کودک خود تقویّت نکرده باشیم.

۹۱۴- سپاسگزاری کودک، یعنی علامتی از تربیت صحیح و مناسب.

۹۱۵- فشار و خشونتِ رفتار والدین، به نوبهٔ خود موجب اختلال عصبی در فرزندان می‌گردد.

۹۱۶- کودک باید مهارتهای مورد قبول اجتماع را فراگیرد.

۹۱۷- از تاریخی که نطفه بسته می‌شود حاملگی شروع می‌گردد و ۲۶۶ روز ادامه پیدا می‌کند. (البته برای بعضی از مادران، سه یا چهار روز دیرتر یا زودتر، زایمان روی می‌دهد.)

۹۱۸- جنین قادر است صداهایی مانند: صدای مادر، رادیو، تلویزیون، هواپیمایی که از

بالای خانهٔ ما می‌گذرد و ... را بشنود و نشان دهد که تحت تأثیر صدا قرار گرفته است.

۹۱۹- جنین پیش از تولّد می‌آموزد که چگونه دهانش را برای عمل بلع به کار برد، به طوری که در هنگام تولّد، در فنّ نوشیدن، استاد است!

۹۲۰- تنوّع در غذا، می‌تواند بهترین برنامه برای یک زن باردار باشد.

۹۲۱- خوردن یک لیوان شیر، همه روزه صبح، برای زنِ آبستن تقریباً ضروری است.

۹۲۲- سبزیهای خام و پخته و انواع میوه‌ها برای زنان باردار مفید می‌باشد.

۹۲۳- بعد از شیردادن با مقداری پنبه، نوک پستان را تمیز کنید.

۹۲۴- کودک دوست دارد که گهگاه با پدر و مادرش به بازی و تفریح بپردازد.

۹۲۵- یکی از دشوارترین و حساس‌ترین تربیت‌ها، تربیت جنسی کودکان است.

۹۲۶- کودکان خود را با کودکانِ دیگر مقایسه نکنید و کسی را به رُخ وی نکشید.

۹۲۷- در مدح کودکانِ، نباید زیاده‌روی کرد.

۹۲۸- بهتر است مادر به هنگام شیر دادن، کودک را روی بازوان لخت خود قرار دهد تا طفل گرمای بدن او را حس کند که در رشد عاطفی کودک مؤثر است. [در هنگام شیر دادن باید مواظب بود که بینی طفل با پستان مادر تماس نداشته باشد.]

۹۲۹- سنّ دو سالگی سنّ ابراز شخصیّت، اراده و لجبازی کودک است. بهترین روش برای تقویّت ارادهٔ کودک و از بین بردن لجبازی این می‌باشد که فرزند کارهای بی‌ضرر را انجام دهد (کارهای خطرناک با ممانعت هدایت شده، از سوی والدین، انجام نشود.)

۹۳۰- اگر کودک لجبازی، در موقع کارهای پُر خطر و در انجام خواسته‌های غیر

مشروع، پافشاری یا داد و بیداد کرد باید با خونسردی تمام جلویش را گرفت یعنی بچّه باید بفهمد که «نَهِ» شما، واقعاً «نه» است. (توجّه داشته باشید که در برابر لجبازیها و شلوغ‌کاریهای کودک جنگ و دعوایی شروع نشود.)

۹۳۱- اسباب‌بازی در روحیهٔ کودک اثر بسیار مطلوبی دارد، ولی خرید اسباب‌بازیهای گرانقیمت او را نسبت به ارزش پول، بی‌اعتنا می‌کند.

۹۳۲- هنگامی که کودک شروع به راه رفتن می‌کند باید مراقب بود که کفشها و جورابهای او تنگ نباشد (در این صورت رشد استخوانهای پای کودک دچار نارسایی نمی‌گردد).

۹۳۳- بیش از اندازه شیر دادن به کودک، موجب دل درد و نفخ و بی‌تابی می‌گردد.

۹۳۴- هرگز نباید پستان را پر از شیر نگه داشت.

۹۳۵- بهترین ساعتها برای شیردادن کودک ۶ صبح، ۱۰ صبح، ۲ بعد از ظهر، ۶ بعداز ظهر و ۱۰ شب است.

۹۳۶- استعمال دخانیات به سلامتی مادر و جنین صدمه می‌زند.

۹۳۷- بیماری مادرزادی قلب، در کودکانی که مادران آنها سیگاری هستند حدود ۵۰ درصد بیشتر از فرزندان مادرانِ غیرسیگاری می‌باشد.

۹۳۸- با توجّه به بیان پیامبر اسلام (ص) لازم است که سه حقّ فرزند، ادا شود: ۱- نام نیک ۲- تحصیل و کسب علم و دانش ۳- همسر گزیدن.

۹۳۹- هیچ‌گاه از عبارتهایی مانند: دیگر دوستت ندارم، یا می‌خواهم بمیرم، در حضور کودکان حرف نزنید، زیرا آثار سویی برایشان به وجود می‌آورد.

۹۴۰- والدین، اوّلین کسانی هستند که می‌توانند اضطراب را در فرزندان خود پدید آورند.

۹۴۱- میزان رشد نوزادان به عوامل ۱- ارثی و خانوادگی ۲- نحوه و شیوهٔ تغذیه، بستگی دارد.

۹۴۲- اگر کودک خوب تغذیه شود وزن و قدّش روز به روز افزایش پیدا می‌کند. نیرومند، سالم و تندرست نیز خواهد بود.

۹۴۳- از علّتهای کمرویی می‌توان به تحقیر نابجا اشاره کرد.

۹۴۴- شادترین اوقات جنین هنگامی است که مادر او ایستاده است و رحم مادر وضعی مانند ننو یا گهواره پیدا کرده است.

۹۴۵- برخی پزشکان معتقدند که: مقیّد بودن به تغذیهٔ نوزاد در فاصله‌های تنظیم یافته، بسیار مهم است، نه اینکه هرگاه طفل گریه کرد به وی شیر دهیم.

۹۴۶- بهتر است برنامهٔ شیر نوزاد طوری باشد که از نیمهٔ شب تا حدود ساعت ۵ صبح به او شیر نداد، چون هم راحت و آرام می‌خوابد و مادر نیز می‌تواند به راحتی استراحت کند.

۹۴۷- نظم را باید از همان دوران کودکی به بچّه یاد داد. مثلاً با جمع کردن اسباب بازیهایش و ... .

۹۴۸- کلمه‌هایی مانند: سلام، خواهش می‌کنم، تشکّر، اجازه می‌دهید و مانند این واژگان را، باید در کودکی به فرزند خود آموزش دهید.

۹۴۹- در ماه هشتم زندگی جنینی در رحم مادر، همان لحظاتی که مادر خواب می‌بیند، جنین نیز خواب می‌بیند و خوابهای او در ارتباط کامل با خوابهای مادرش است.

۹۵۰- اگر می‌خواهید به مسافرت بروید، قبلاً به کودک خود آمادگی ذهنی دهید.

۹۵۱- کودک را باید آزاد گذاشت تا به میل خود بازی کند نه این که سَرِ ساعت خاصی

وی را به بازی وادار کنیم.

۹۵۲- در آزادی کودکان نه افراط و نه تفریط، هیچ کدام جایز نیستند.

۹۵۳- اگر کودک در محیط خانه مورد توجّه والدین قرار نگیرد، ناسازگار می‌شود.

۹۵۴- گهگاه به کودک خود مسئولیّتهای مناسبی بدهید.

۹۵۵- عادت ناخن خواری، معمولاً در نزد کودکانِ خیلی فعّالی ملاحظه می‌گردد که در ابراز احساسات خود، با مشکلاتی مواجه بوده و پیوسته در حالت تنش یا اضطراب به سر می‌برند.

۹۵۶- کودک در هر مرحله از رشد، دارای ظرفیّت و استعداد معیّن و مخصوصی است که پیش از آن مرحله، فاقدش بوده است.

۹۵۷- گریه کردن تنها راهی است که طفل می‌تواند خواسته‌های خودش را به دیگران اطّلاع دهد، لذا باید به آن پاسخ مناسب داد.

۹۵۸- درمان کودکانِ فزون جنبش، در گرو توجّه به دو عاملِ نگه داشتن رژیم غذایی و انضباط است.

۹۵۹- یکی از عوامل مؤثّر در بهداشت روانی افراد، پذیرفته شدن او از طرف گروه همسن و همسال است.

۹۶۰- تنبیه‌های بدنی توأم با خشونت والدین، می‌تواند سبب عقده‌های روانی شود.

۹۶۱- به کودک اجازه دهید در بازیها و فعّالیّتهای گروهی شرکت کند زیرا اراده‌اش تقویت می‌شود.

۹۶۲- بازی وسیلهٔ مهمّی برای پرورش و تربیت جسمی و روانی کودک است و نباید او را از آن برحذر داشت. کودکی که بازی می‌کند از لحاظ اخلاق فردی و اجتماعی از کودکی که همیشه در گوشه‌ای آرام نشسته است، بهتر و سرزنده‌تر می‌باشد.

۹۶۳- از علامتهای بلوغ در دختران می‌توان به بزرگ شدن باسَن، شکل گرفتن و کامل شدن پستانها، ظاهر شدن موهای صاف و کمرنگ زِهاری، بزرگ شدن و رشد رحم، آغاز قاعدگی، رشد موهای زیر بغل و آمادگی برای حاملگی و باروری نام برد. از علامتهای بلوغ در پسران می‌توان به بزرگ شدن بیضه‌ها، ظاهر شدن موی زِهاری، بزرگ شدن آلت تناسلی، بزرگ شدن حنجره و غدهٔ پروستات، بم‌تر شدن صدا، رشد مو در زیربغل و جلوی لب (سبیل) و به اوج رسیدن قدرت جسمانی، اسم برد. البته علامتهای دیگری هم مثل: تغییر فشار خون و ضربان قلب، تغییر صدا، زیاد شدن عرق بدن و ظاهر گردیدن جوشهای صورت، در هر دو جنس دیده شده است.

۹۶۴- یکی از علّتهای مهم و روانی دزدی جوانان، محروم ماندن آنها از مِهر و محبّت مادری، در دوران طفولیّت است.

۹۶۵- اگر کودکی در رختخواب نگاه می‌کند والدین وی نباید عمل ابراز محبّت زناشویی را انجام دهند.

۹۶۶- کودک، در هر فرصتی و برای هر ناراحتی، از سرگرمی لذّت‌بخش خود یعنی مکیدن شست، استفاده می‌کند.

۹۶۷- مکیدن شست کودک، اغلب در سنّ چهار تا پنج سالگی خود به خود برطرف می‌شود.

۹۶۸- تیک که اغلب به عنوان فعّالیّت جبرانی ایجاد می‌شود، لازمهٔ مداوای سریع بوده و باید با سرعت هر چه بیشتر، از بین رفته و معالجه گردد و تا سنین بزرگسالی، اثری از آن باقی نماند.

۹۶۹- به فرزندان خود احترام کنید و با آداب و روشهای پسندیده با آنها معاشرت

نمایید.

۹۷۰- یکی از ضررهای تنبیه، این است که کودک عادت می‌کند در برابر زور، بدون چون و چرا تسلیم گردد و با این منطق خود بگیرد.

۹۷۱- زیاده روی در تنبیه، باعث از دست دادن اثر آن می‌گردد.

۹۷۲- یکی از دلیل‌های کمرویی کودکان محدودیتهای شدیدی است که پدر و مادر [یا یکی از آنان] ، برای کودک به وجود می‌آورند.

۹۷۳- کودک در طول بازی علاوه بر لذّتی که می:رد احساسات خود را نیز، بیان می‌کند.

۹۷۴- یکی از عوامل بسیار مؤثّر در رفتار فرد، خانواده است.

۹۷۵- تعصب امری آموختنی است و ابتدا بچّه از والدین و سپس از همسالان خود، آن را می‌آموزد.

۹۷۶- گاهی یک نگاه ملامت‌آمیز یا توأم با بی‌اعتنایی، می‌تواند برای کودک آموزنده باشد.

۹۷۷- تشویق در حضور جمع اثر بیشتری دارد.

۹۷۸- کودکان با شنیدن آهنگ صدای ما تشخیص می‌دهند که موظّف به اجرای دستورهای ما هستند یا می‌توانند از انجام آن شانه خالی کنند. گاهی اوقات والدین به طور ناخودآگاه، کودکان را به نافرمانی وادار می‌کنند، مثلاً: هنگام طرح خواستهٔ خود، به جای سخن گفتن آرام ولی جدّی، به خواهش یا تهدید و گاهی تقبّل خواسته‌های او متوسّل می‌شوند و کودک به این نتیجه می‌رسد که می‌تواند نافرمانی کند.

۹۷۹- از نظر اسلام بهتر است که نوزاد را در روز هفتم ختنه کرد.

۹۸۰- بوسیدن و دست به دست گرداندن نوزاد، آرامش وی را بر هم می‌زند.

۹۸۱- محبّت زیاد و بیش از اندازه اشتباهی است بس بزرگ، که نتیجهٔ آن تسلّط کودک بر پدر و مادر می‌باشد.

۹۸۲- کودکان قبل از دو یا دو و نیم سالگی نمی‌توانند عمل دفع و ادرار خود را کنترل کنند.

۹۸۳- سوء تغذیه و عوامل ارثی ممکن است که باعث کوچکی قد و جثّه باشد.

۹۸۴- بچّه بزرگ کردن ظاهراً آسان است، زیرا بیشتر مشکلها به وسیلهٔ جادو ناپدید می‌شوند!

۹۸۵- به هنگام عصبانیت، هرگز نباید تنبیه صورت گیرد.

۹۸۶- یک مرد، باید تربیت فرزندان خویش را کنترل نماید.

۹۸۷- یکی از علّتهای کم اشتهایی یا بی‌اشتهایی دایمی، نشانهٔ وجود برخورد اختلاف در رابطهٔ مادر- فرزند است.

۹۸۸- هیچ پدر و مادری نمی‌توانند هدیه‌ای بالاتر از تربیت نیکو به فرزندانشان بدهند.

۹۸۹- از روشهای کاهش رفتار می‌توان به تقویت یک رفتار ناهمساز، خاموشی، محروم کردن از تقویت و تنبیه اشاره کرد.

۹۹۰- با اشباع تا حدّ دلبستگی و دلزدگی، می‌توان رفتارهای نامطلوب را از بین برد.

۹۹۱- به جوانان باید نیکی کرد، زیرا آنان نازک‌دل هستند.

۹۹۲- زن حامله با اوّلین تکانِ بچّه در شکمش، عواطف مادرانه پیدا می‌کند، او نیاز دارد این احساس را با شوهر در میان بگذارد.

۹۹۳- بین خانه و مدرسه، لازم است که هماهنگی (از اطّلاعات درست) وجود داشته

باشد.

۹۹۴- بعد از هر بار ادرار کردن بچّه، پاهایش را با آب گرم بشویید و پوشاک او را عوض کنید.

۹۹۵- فرزند عزیز است، ولی تربیت او عزیزتر.

۹۹۶- تا حدّ ممکن، کارهای شخصی کودک را به خودش واگذار کنید.

۹۹۷- همبازی شدن با کودک، سلام کردن به کودک، وفای به عهد، حِلم و بردباری، از راههای شخصیّت دادن به کودک می‌باشد.

۹۹۸- باید پستان را طوری در دهان نوزاد گذاشت که نه تنها نوک آن، بلکه هالهٔ پررنگ دور نوک سینه نیز، در دهان نوزاد قرار گیرد، تا کودک با فشار دادن لثه‌های خود بر آن، حفره‌های انبار شیر، که در زیر هالهٔ پستان قرار دارند، و کار خود را که در نهایت خروج شیر، از نوک پستان است به راحتی انجام دهند.

۹۹۹- بهتر است که در سه روز اوّل، مدّت هر وعده شیر دادن از پستان پنج دقیقه، در روز چهارم ده دقیقه، روز پنجم پانزده دقیقه و از هفته دوم، حدود بیست دقیقه باشد.

۱۰۰۰- از علّتهای گریهٔ کودک می‌توان به گرسنگی [علّت شایع] ، خیس بودن لباسها، گرما یا سرمای اتاق، ازدیاد لباس، تاریکی، صداهای ناگهانی مثل چرخ گوشت و مانند آن، دل درد و نفخ شکم، تشنگی، گزیدگی توسط حشره یا حشرات، بیرون آمدن شیشهٔ شیر از دهان، عوض شدن محیط، شلوغی خانه و دلتنگی برای مادر، نام برد.

۱۰۰۱- حمّام طفل باید قبل از شیر خوردنش باشد تا بعد از حمّام و خوردن شیر، به راحتی استراحت کند و بخوابد.

۱۰۰۲- برای مفید واقع شدن تشویق، باید کار یا اخلاق نیکِ کودک، مورد تحسین قرار گیرد، نه خود او، نیز کار کودک واقعاً شایستهٔ تشویق باشد و تحسین هم به صورت رشوه دادن نباشد. [مانند: اگر برادرت را اذیّت نکنی برایت اسباب‌بازی می‌خرم.] علت تشویق هم باید مشخص باشد و نیز تحسین از حدّ معقول بیشتر نشود.

۱۰۰۳- الگوی رشد کودک را، ترکیب استعدادهای مغزی او می‌سازد.

۱۰۰۴- اگر کودک شما این مواد را خورده است تا رساندن وی به واحد درمانی، او را به استفراغ وادار کنید [با بردن انگشت سَبابه و میانی در ته گلوی کودک و چرخاندن آن تا چند ثانیه]: جوهری که برای نوشتن مورد استفاده قرار می‌گیرد، قرصهای آهن یا خواب، سَمّ درختان، سمّ ضدّ سوسک، سمّ گیاهان، سمّ ضدّ مگس، ضدّ یخ اتومبیل، مرگ موش، نفتالین، ددت، واکس کفش و محلولهای ضدعفونی.

۱۰۰۵- دیده شده که بزرگترها گاه میان صحبت کودکان پریده و سخنان آنان را قطع می‌کنند و جالب این است که ناراحت هم نمی‌شوند ولی اگر کودکان این کار را با آنها انجام دهند، به شدّت ناراحت و عصبانی می‌شوند.

۱۰۰۶- ترتیبی بدهید که در روز ورود شما با نوزاد دوم به خانه، کودک اوّل به طور موقّت نزد مادربزرگ یا قوم و خویشی که سخت مورد علاقهٔ اوست بماند، زیرا در لحظات اوّل ورودتان با نوزاد جدید، تراکم کارها طوری است که اگر کودک اوّل در خانه باشد، حس می‌کند فراموش شده و پدر و مادر را، گرفتار کارهای نوزاد می‌یابد و از این جهت اندوهگین می‌گردد.

۱۰۰۷- بیشترین لذّت مادر در مشاهدهٔ رشد دایمی کودک و حرکتهای دلچسب و

دلنشین او است که کودک در لحظه‌های گوناگون آن را نشان می‌دهد.

۱۰۰۸- اوّلین لبخند نوزاد در حدود یک تا دو ماهگی بر روی لبانش نقش می‌بندد و اوّلین گریهٔ توأم با اشک از حدود هفته چهارم.

۱۰۰۹- شیردادن از سینه (پستان مادر)، باعث نزدیکی جسمی و روحی مادر و نوزاد می‌گردد.

۱۰۱۰- مادر از جنبهٔ روانی با شیر دادن به کودک (از طریق سینه‌اش) ارضاء می‌شود، سرحال می‌آید و احساس خشنودی می‌کند.

۱۰۱۱- کودک از مکیدن سینهٔ مادر لذّت بسیار می‌برد و اگر او را محروم نمایند انگشت خود را می‌مکد، لذا در تغذیهٔ کودک باید به تعداد زمانهای تغذیه و مدّت آن توجّه کرد که غریزهٔ مکیدن در طفل، ارضاء گردد.

۱۰۱۲- قنداق کردن، مانع رشد طبیعی و جسمانی کودک می‌شود.

۱۰۱۳- به سؤال فرزند جواب مناسب بدهید و هرگز او را مسخره نکنید.

۱۰۱۴- در مورد فرزندتان عجولانه تصمیم نگیرید.

۱۰۱۵- استفاده از داستانهای عبرت انگیز می‌تواند در تربیت کودکان، نقشی شایان توجّه، داشته باشد.

۱۰۱۶- از خجالت دادن کودک در حضور دیگران، جداً خودداری کنید.

۱۰۱۷- تقاضای والدین از فرزندانشان باید در خور توان و قدرت درک آنان باشد.

۱۰۱۸- بهتر است در هنگام شیر دادن، مادر هالهٔ پستان را بین انگشت شست و سبابهٔ خود قرار داده، کمی فشار دهد تا باریکتر و صاف‌تر شده و بهتر به دهان نوزاد گذاشته شود.

۱۰۱۹- می‌توانید تا یکسالگی، آب جوشیده را به کودک خود بدهید.

۱۰۲۰- درجهٔ حرارت مناسب برای طفلی که در خانه است حدود ۲۲ درجه سانتیگراد می‌باشد، در این صورت نوزاد احتیاج به لباس زیادی ندارد.

۱۰۲۱- نوزادان به اندازهٔ بزرگسالان به نور آفتاب احتیاج دارند تا به وسیلهٔ آن ویتامین «D» تولید شود که به رشد و نمو استخوانها و مقداری هم به رشد گلبولهای خون کمک کند.

۱۰۲۲- از حدود یک ماهگی می‌توانید با کالسکه، کودک خود را به گردش ببرید، تا او از این کار لذّت ببرد.

۱۰۲۳- قوّت و استحکام دندانهای موقّتی کودک، بستگی به نحوهٔ تغذیهٔ مادر، در دورهٔ حاملگی دارد، ولی دندانهای دایمی‌اش مربوط به تغذیهٔ دورهٔ شیرخوارگی و پس از آن می‌شود.

۱۰۲۴- در، رفتن به میهمانیها، ممکن است کودک جای خود را خیس کند، زیرا نمی‌داند که دستشویی کجاست یا نمی‌داند که چه باید بکند و تازه بعد از چند جلسه میهمانی است که وی علاقه‌مند می‌شود تا دستشویی جدید را نیز آزمایش کند.

۱۰۲۵- علّت دیر زبان باز کردن کودک، معمولاً کمبود تشویق و ترغیب از سوی پدر و مادر است (یعنی به اندازهٔ کافی با کودک حرف نزده‌اند).

۱۰۲۶- بهترین چاره در مقابل لجبازی کودک، ایستادگی والدین است، این که کنترل خود را حفظ کنند، اعتنایی به قهر، خشم و بد خُلقی او نکرده، سعی نمایند که موضوع هر چه زودتر خاتمه یابد و فراموش شود. (چنان اوضاع را ترتیب دهید که گویی هیچ اتّفاقی رخ نداده است.)

۱۰۲۷- آخرین یافته از آثار تغذیهٔ نوزاد با شیر مادر حاکی از این است: نوزادانی که از

شیر مادر تغذیه می‌کنند کوچکتر و باریکتر ولی سالمترند. دکتر «کاترین دوی» پژوهشگر دانشگاه کالیفرنیا در «دیویس» که به خواست سازمان جهانی بهداشت، در این زمینه تحقیقات دامنه‌داری به عمل آورده است می‌گوید: رشد بچه‌هایی که از شیر خشک استفاده می‌کنند غیر عادی است، زیرا این شیرها که این روزها از گاوهای تزریق شده با هورمون گرفته می‌شوند و موادّی که تحت نام «فرمول غذایی» به آنها اضافه می‌شود به کودک رشد کاذب می‌دهد و در عوض سلامتی‌اش را تضعیف می‌کند و آسیب پذیری او در برابر بیماری، همچنان تا پایان عمر، با وی همراه خواهد بود. این بچه‌ها تا به آخر، زودتر از کسانی که شیر مادر خورده‌اند در معرض افسردگی، استرس و خشم و سایر عوارض روانی قرار می‌گیرند. او اضافه کرد: وزن بچه‌هایی که شیر مادر می‌خورند، در دوازده ماهگی هفتصد گرم کمتر از بچه‌های شیر خشکی است و یک سانتیمتر هم کوتاهترند، ولی زودتر به راه می‌افتند، دندان در می‌آورند و به حرف زدن می‌افتند و در یک کلام، کلاً سالمتر هستند.

۱۰۲۸- می‌توانید همراه عیدی دادن، کتاب مورد علاقهٔ فرزندانتان را به آنها هدیه دهید.

۱۰۲۹- برخی عادتها مثل: ناخن جویدن، لکنت زبان، مِن‌مِن کردن، تر کردن لبها، کندن جای زخم، تیکها، کندن مو، دست در بینی کردن و مانند اینها، حاصل فشار عصبی هستند.

۱۰۳۰- در سنّ چهار سالگی، کودک اختلافهای جنسی را درک کرده و به فرق بین دختران و پسران پی می‌برد.

۱۰۳۱- در سنّ ۵ تا ۷ سالگی، کودک خود را مرکز جهان فرض می‌کند.

۱۰۳۲- داروهای خواب‌آور نیز، می‌توانند زمینه‌ای جهت ایجاد اعتیاد باشند.

۱۰۳۳- از حسّ ششم برای تربیت فرزندان استفاده کنید.

۱۰۳۴- معلّم، انسانی است شایستهٔ تقدیر و ستایش، لذا به فرزندان خود آموزش دهید که از زحمات معلّمان خود، سپاسگزاری نمایند.

۱۰۳۵- به خاطر داشته باشید که پزشک پرستار، بهتر از دکتر نسخه‌نویس است.

۱۰۳۶- برای زاد روز تولّد فرزندان، اهمّیّت قایل شوید حتّی با تهیّهٔ یک هدیهٔ کوچک.

۱۰۳۷- طریقهٔ پس انداز کردن را آموزش دهید.

۱۰۳۸- شخصی که فرزند خود را با کلمه‌هایی مانند: کوتوله، خپله، خپل، نیم وَجبی، فِسقلی، لاغر زرد نبو (زرد مبو)، تیر چراغ برق، نردبان، چاقالو، خیکّی، بچّه ننه، نازک نارنجی، فشفشه، گاو شدی! و ... مسخره می‌کند، باید بداند که شاید برای همهٔ عمر، اثر منفی‌اش در روحیّه فرزند بماند.

۱۰۳۹- با گفتن عبارتهایی مثل: «وقتی من به سنّ تو بودم.» به طور غیرمستقیم گوش شنوایی فرزند را بسته‌ایم (حرف زدن ما از لحاظ نصیحت کردن، کمترین تأثیر را خواهد داشت).

۱۰۴۰- به هر نوجوان فرصت بدهید تا در دوره‌های آموزش رانندگی شرکت کند. به یاد داشته باشید که آموزش رانندگی قبل از سنّ ۱۶ سالگی به هیچ وجه درست و صلاح نیست.

۱۰۴۱- مادرها باید به نوزادان خود اجازه دهند که به موهایشان بچسبند، زیرا این امر به آنان امید زندگی می‌بخشد.

۱۰۴۲- بعضی از زایمانهای غیرطبیعی، ناشی از تغذیهٔ ناقص است.

۱۰۴۳- نامادری خوب بودن، نوعی هنر است.

۱۰۴۴- امید زنده ماندنِ نوزادان دختر در هنگام تولّد، از پسر بیشتر می‌باشد.

۱۰۴۵- گاهی اوقات کودک سؤالاتی دربارهٔ مسایل مربوط به تولید مثل و ... می‌کند و دیده شده بعضی وقتها، پدر یا مادر جواب تند به وی می‌دهند و در آن صورت، فرزند ساکت شده، عقاید خود را در دل نگه می‌دارد و زود به این نتیجه می‌رسد که همه چیز را به پدر یا مادر خود نگوید.

۱۰۴۶- برای پدران، مادران یا مربّیان همیشه امکان‌پذیر نیست که در دعوا و نزاع بین کودکان درست قضاوت کنند.

۱۰۴۷- اگر قادر باشید که کودک خود را در سنّ پنج سالگی به بالاترین سطح پیشرفتش برسانید، کودک استثنایی خواهد شد.

۱۰۴۸- اغلب جُرمهای جوانان، ناشی از عدم تعادل روانی است.

۱۰۴۹- از ابتدای تشکیل نطفه، مراقبت از کودک آغاز می‌شود و هر گونه بی‌توجّهی و سهل انگاری در آیندهٔ کودک مؤثّر است.

۱۰۵۰- بر پایهٔ تحقیقات انجام شده، متولّدین ماههای دی و بهمن (ژانویه و فوریه) از نقطه نظر موفّقیّتهای بزرگ علمی و ادبی، شایستگی و موفّقیّتهای بیشتری را نشان می‌دهند و معمولاً از لحاظ هوشی از دیگران خیلی بالاتر هستند.

۱۰۵۱- در اواخر بهار، مردم در اوج غریزهٔ جنسی هستند و نیرومندتر می‌باشند، لذا معمولاً بچّه‌های محصول آمیزش این فصل، سالمتر و قویترند.

۱۰۵۲- بیشترین مرگ و میر نوزادان تازه تولّد یافته، در ماههای اردیبهشت و خرداد (مه و ژوئن) است.

۱۰۵۳- فرزندان خود را تشویق کنید تا از جوانهٔ گندم، گردو، فندق، بادام و ماست استفاده کنند، زیرا ویتامین B_{12} موجود در آنها، کار مغز را تسهیل کرده و

حافظه‌ای محکم و با دوام برای آنان می‌سازد.

۱۰۵۴- برای اینکه فرزندانتان دچار پیری زودرس نشوند اضطراب را از آنان دور سازید.

۱۰۵۵- یکی از علّتهای جوش صورت، عامل عصبی است.

۱۰۵۶- برخی از ناراحتیهای روانی، حاصل بی‌نظمی در سوخت و ساز بدن است.

۱۰۵۷- مسمومیّت با سرب در نزد کودکان می‌تواند سبب ایجاد عقب ماندگی ذهنی، حملات صرعی، کوری و فلج شود. لذا ممکن است به طور تصادفی در اثر لیسیدن اسباب بازیهایی که از جنس سرب هستند یا خوردن رنگ دیوارها و یا جویدن اشیایی که حاوی سرب است مسموم شوند، از این رو فروش اسباب بازیهایی که در ساخت آن سرب به کار رفته، در بعضی کشورهای اروپایی از جمله انگلستان ممنوع است.

۱۰۵۸- گاهی اوقات لازم است که جهت آموزش نکته‌های تربیتی، از مثالهای زنده استفاده کرد.

۱۰۵۹- کودک از سه ماهگی حرکت سر خود را کنترل کرده و در پاسخ مهربانیهای بزرگتران لبخند می‌زند و دستهایش را با هیجان تکان می‌دهد.

۱۰۶۰- در هفت ماهگی اوّلین رویش دندانهای شیری آغاز می‌شود.

۱۰۶۱- کودکان ۲/۵ تا ۳ ماهه باید تمامی ساعتهای خواب خود را، در هوای آزاد (پاک و تمیز) سپری نمایند.

۱۰۶۲- غذای کودکان تا ۱/۵ ساله، باید به صورت نرم و کوبیده باشد.

۱۰۶۳- کودک در ۶ یا ۷ ماهگی می‌تواند چهار دست و پا راه برود و در ۸ ماهگی بنشیند.

۱۰۶۴- استفاده از هوای آزاد باعث می‌شود که کودک از اشتهای کافی و خواب عمیق و راحت برخوردار شود.

۱۰۶۵- هیچ کودکی لجباز و بهانه‌جو به دنیا نمی‌آید.

۱۰۶۶- کودکان با شنیدن آهنگ صدای ما تشخیص می‌دهند که موظّف به اجرای دستورهای ما هستند یا نه.

۱۰۶۷- هنگامی که می‌خواهیم کودک کاری را برای ما انجام بدهد و به جای سخن گفتن آرام ولی جدّی، به خواهش یا تهدید و گاهی تقبّل خواسته‌های او متوسّل شویم، کودک به این نتیجه می‌رسد که می‌تواند نافرمانی کند.

۱۰۶۸- والدین باید ابتدا خود را عادت دهند که هنگام طلب کردن کاری از کودک، آهنگ صدای خود را آرام، متعادل، احترام آمیز، ولی در عین حال مصمّم و جدّی نمایند تا کودکان از همان ابتدای زندگی به این آهنگ خوی گرفته و دستورهای والدین را با میل و رغبت انجام بدهند.

۱۰۶۹- به کودکان خود، زمینه‌های شوخ‌طبعی بجا و مناسب را پرورش دهید تا در آینده، افزایش مقاومت در برابر ناملایمات زندگی را داشته باشند.

۱۰۷۰- در برخی خانواده‌ها فرمانبردار کردن کودک از راه هدیه دادن، یک فضای خالی برای رشد انواع احساسات منفی از جمله خود رأی بودن، حرف نشنوی، لجبازی، بهانه‌جویی ولوس شدن را به وجود می‌آورد.

۱۰۷۱- حق‌شناسی میوه‌ای است که با تربیت صحیح به وجود آمده و آن را در بین افراد فاقد تربیت، کمتر می‌توان دید.

۱۰۷۲- خانهٔ ایده‌آل، آن خانه‌ای است که سبب استقلال تدریجی فرزندان شود.

۱۰۷۳- اگر فرزندتان به کلاسهایی غیر از کلاسهای مدرسه نیازمند است در حدّ معقول

و توان خود، به آنها کمک کنید.

۱۰۷۴- در تربیت کودک لازم است که پدر و مادر با هم و هماهنگ عمل کنند.

۱۰۷۵- بسیاری از رفتارهای نامطلوب روانی نظیر پرخاشگری، کمرویی، گوشه‌گیری و در خود فرورفتگی را، در دوران فراغت می‌توان از بین برد.

۱۰۷۶- پدرها و مادرها باید فرزندان خود را خوب بشناسند و بر اساس این شناخت به آنها آزادی دهند.

۱۰۷۷- رشد متعادل شخصیت و شکوفایی استعدادها و خلّاقیتهای کودکان در سایهٔ سلامت جسم، بهداشت و امنیّت روان و ثبات عاطفی آنان امکان‌پذیر است.

۱۰۷۸- سنین دبستان در عین اینکه از مهمترین دوران رشد کودک محسوب می‌شود، دوره‌ای است که غالباً بزرگسالان اطلاعات چندانی نسبت به آن ندارند.

۱۰۷۹- والدینی که فکر کردن را به فرزند می‌آموزند، وی را برای حلّ مشکلات فرد و جامعه آماده می‌کنند.

۱۰۸۰- جنسیت، هوش، رشد فیزیکی، وضعیّت اجتماعی، اقتصادی، محیطی و خانوادگی، عواملی هستند که روی رشد گفتار و زبان کودک اثر می‌گذارند.

۱۰۸۱- فراهم کردن یک الگوی خوب گفتاری، بهترین راه راهنمایی کودک در مسیر تحوّل گفتار است.

۱۰۸۲- روش مناسب برای نزدیک شدن به نوجوانان و جوانان لجباز، ایجاد رابطه‌ای مثبت با آنان است. (باید حرفهای آنان را بشنویم، بدون آنکه تأیید و تکذیبشان کنیم و در فرصت مناسب نکته‌های تربیتی را به صورت غیرمستقیم ارائه دهیم.)

۱۰۸۳- پدر و مادری که با فرزند خود رابطهٔ صحیح و صمیمانه دارند می‌توانند به

تدریج و همزمان با نزدیک شدن فرزندش به دوران طوفانی (توفانی) بلوغ و جوانی، بهترین مشاور و راهنمای او باشند.

۱۰۸۴- تغذیه با شیر مادر، عبور از مرحلهٔ پیش از تولّد به مرحلهٔ بعد از آن را آسان می‌سازد.

۱۰۸۵- شیر مادر، شگفت انگیز و بی مانند در زنجیرهٔ غذایی کودکان است.

۱۰۸۶- آغوز اوّلین واکسن برای کودک است و پادتن ضد میکروبها را به طور مناسبی، به بدن وی می‌رساند.

۱۰۸۷- پروتئین شیر مادر، آسانتر و سریعتر از شیر خشک هضم می‌شود.

۱۰۸۸- آنزیمهای موجود در شیر مادر به جذب تقریباً کامل چربی در بدن کودک کمک می‌کند.

۱۰۸۹- کمبود «ید» در غذای مادر در دوران بارداری، کودک آنها را اندکی کندذهن بار می‌آورد. (به عقیدهٔ پژوهشگران چینی اگر مادران در طول حاملگی غذای یددار بخورند فرزند باهوشی به دنیا می‌آورند.)

۱۰۹۰- امروزه با توجّه به یافته‌های روانشناسی هیچ تردیدی نیست که یادگیری ضمنی یا مشاهده‌ای که وجود کودک را متأثّر می‌سازد، فوق‌العاده قوی‌تر و پایدارتر است.

۱۰۹۱- عوامل متعدّدی مانند فشارهای اقتصادی و اجتماعی، محرومیتهای محیطی یا کمبودهای عاطفی و به خصوص تعارضهای روانی، می‌توانند موانع اصلی ظهور توانمندیها و استعدادهای بالقوهٔ فرزند دانش‌آموز شما و اندیشه‌های خلاقش باشند.

۱۰۹۲- هنگامی که کودک از بعضی نیازهای اساسی خود محروم شود، تعادل

حیاتی‌اش مختل شده و سلامت جسم و بهداشت وی به مخاطره می‌افتد.

۱۰۹۳- دکتر مارتیس گرات جان می‌گوید: کودکانی که به دلایل محرومیّت از روابط صمیمانه و مهرآمیز کمتر لبخند می‌زنند بعدها در بزرگسالی دچار روان پریشی می‌شوند و مرگ زودرس این کودکان محتمل است.

۱۰۹۴- هر چه کودک پر تحرّک‌تر باشد از قدرت کلامی بیشتری برخوردار خواهد بود.

۱۰۹۵- والدین و مربّیان نه تنها باید به حوصله و دقّت، پاسخ تمامی پژوهشهای کودک را بیان کنند، بلکه باید در فرصتهای مختلف، ذهن او را برای طرح پرسشهای جدید، فعّال کنند.

۱۰۹۶- اجرای برنامهٔ کتابخوانی برای کودکان در سنین پایان کودکستان، دایرهٔ لغوی کودک را گسترش می‌دهد.

۱۰۹۷- خواندن شعر، سرود و شرکت کودکان در نمایشهای کوتاه، اشکالات تلفّظی و در مواردی، لکنت زبان آنها را درمان می‌کند.

۱۰۹۸- ارتباط تنگاتنگی بین مسئلهٔ غیبت پدران در خانه با ضریب هوشی پایین و ضعف در انجام تکالیف مدرسه و مشکلات رفتاری، مانند: پرخاشگری و تخطّی به حقوق دیگران، وجود دارد.

۱۰۹۹- وجود عوامل مصونیّتی در شیر مادران، آن را به صورت غذایی استثنایی در آورده است.

۱۱۰۰- تجربه نشان داده است شیردهی از پستان مادر برای شیرخواران آرامش بیشتری به همراه دارد.

۱۱۰۱- در شیرخواران مبتلا به عفونت تنفسی باید تعداد شیردهی از پستان را با نظر پزشک متخصّص زیاد کرد.

۱۱۰۲- بر اساس آخرین تحقیقات (مرکز مطالعات غذایی کمبریج)، ضریب هوش کودکانی که از شیر مادر خود تغذیه شده‌اند، ۸/۳ درصد بالاتر از کودکان دیگر است.

۱۱۰۳- از جمله عوامل مهم در تولّد کودکان دارای معلولیت ذهنی، ازدواجهای فامیلی است. (پرتوتابی و قرار گرفتن مادر، در مقابل اشعهٔ ایکس هم می‌تواند یک علّت مهم دیگر باشد.)

۱۱۰۴- برخی از والدین با توسّل به تنبیه‌های خشن و سخته کودک را وادار به دروغگویی می‌کنند [عمل تنبیه (در صورت لزوم)، باید همسنگ با رفتار نامطلوب بوده و تناسبی بین رفتار ناشایست و تنبیه وجود داشته باشد].

۱۱۰۵- اگر بین والدین روابط دوستانه و صمیمی وجود داشته باشد، واکنشی که کودک از خود نشان می‌دهد، توأم با آرامش روحی است.

۱۱۰۶- غیبت مادر به خصوص اگر طولانی باشد و کودک امکاناتی برای جبران خلاء او در خود نبیند، وی را دچار اغتشاشات روانی می‌گرداند.

۱۱۰۷- حاملگی در سنین قبل از ۱۸ سالگی و بعد از ۳۵ سالگی، سلامت مادر و کودک را به مخاطره می‌اندازد.

۱۱۰۸- اگر فاصلهٔ تولّد کمتر از ۲ سال باشد، احتمال مرگ بچهٔ کوچکتر، حدود ۵۰ درصد افزایش می‌یابد.

۱۱۰۹- حاملگی و زایمان بیش از چهار فرزند، در بعضی موارد، سلامت مادر و جنین را در بارداری و زایمان تهدید می‌کند. (زیرا جسم زن در اثر حاملگی و زایمان پی در پی، تغذیهٔ کودک با شیر خود و مراقبت از بچّه کوچک، فرسوده می‌شود و حاملگی دوباره، منجر به تهدید سلامت مادر شده و او را به زحمت

می‌اندازد.

۱۱۱۰- علّت زرد بودن آغوز وجود مقدار زیادی ویتامین A و پیش‌ساز ویتامین A (کاروتن) و یکی از انواع ویتامین B به نام ریبوفلاوین است. غلظت آن هم به علت تراکم مواد مغذّی و ضدّ عفونی کننده در این معجون معجزه آساست که خوردنش برای نوزاد ارزش حیاتی دارد.

۱۱۱۱- در تحقیقات انجام شده از سوی مرکز کنترل و پیشگیری امراض در امریکا اعلام شده است: زنانی که در سنین بارداری هستند باید اسیدفولیک بیشتری مصرف‌کنند. (اسید فولیک یکی از اعضای خانواده ویتامین ب کمپلکس است که در سبزیجات، میوهٔ تازه و جگر یافت می‌شود.) بر پایهٔ همین تحقیق، به زنانی که بین سنین ۱۸ تا ۴۵ سالگی هستند، توصیه شده است که روزانه ۰/۴ میلی‌گرم ویتامین B مصرف‌کنند. مصرف کافی این ویتامین خطرات نقص مغزی و نخاعی نوزادان را به نصف تقلیل می‌دهد. مصرف این دارو حتّی قبل از زمان بارداری نیز به زنان جوان سفارش شده است.